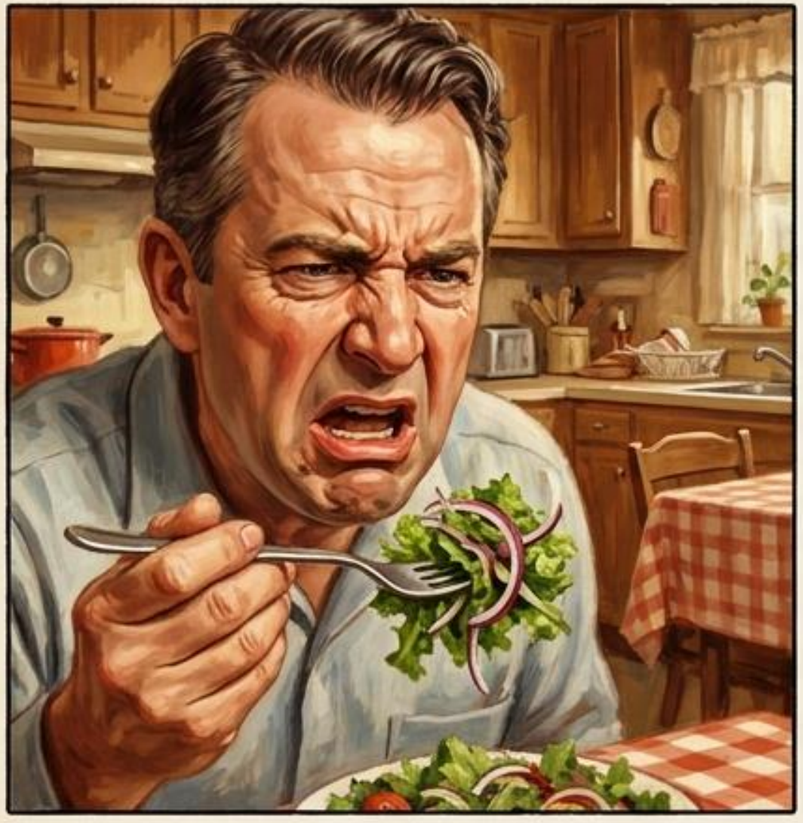
# Mindfulness & The Art *of* Managing Defilements

A practical guide to observing the mind in the masterpiece of the everyday.

NotebookLM

# Don’t Look Down on the Defilements—They Will Laugh at You

Defilements aren’t just gross hatred or greed; they are the subtle, everyday thoughts that hijack the mind. Watch out for their friends and distant relatives.



Aversion: “Yuck, the salad has onions in it.” / “He is so irritating.”

Greed & Attachment: “He walks so elegantly.” / “I need an extra portion of potatoes because it’s good for my health.”

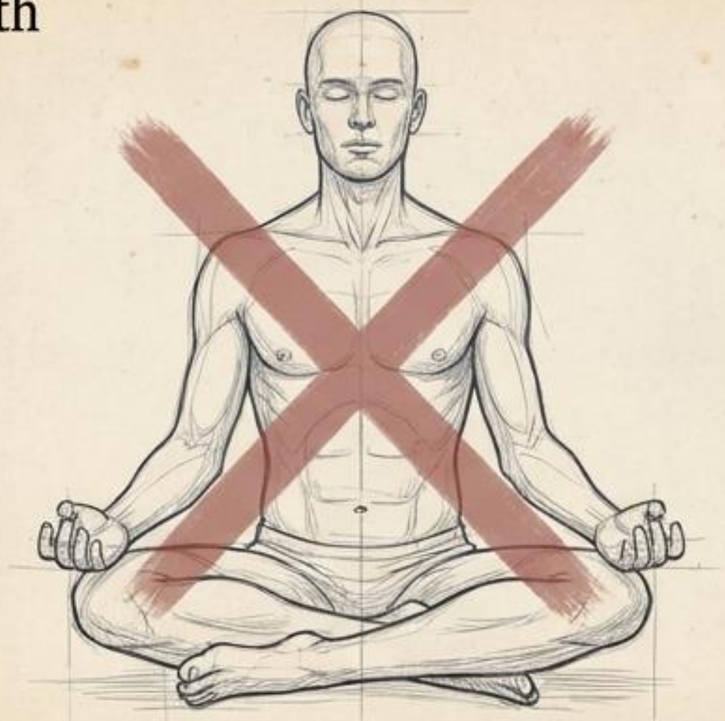
Delusion: Unthinkingly using the shampoo someone else left in the bathroom, or making a private call on an employer's line.

NotebookLM

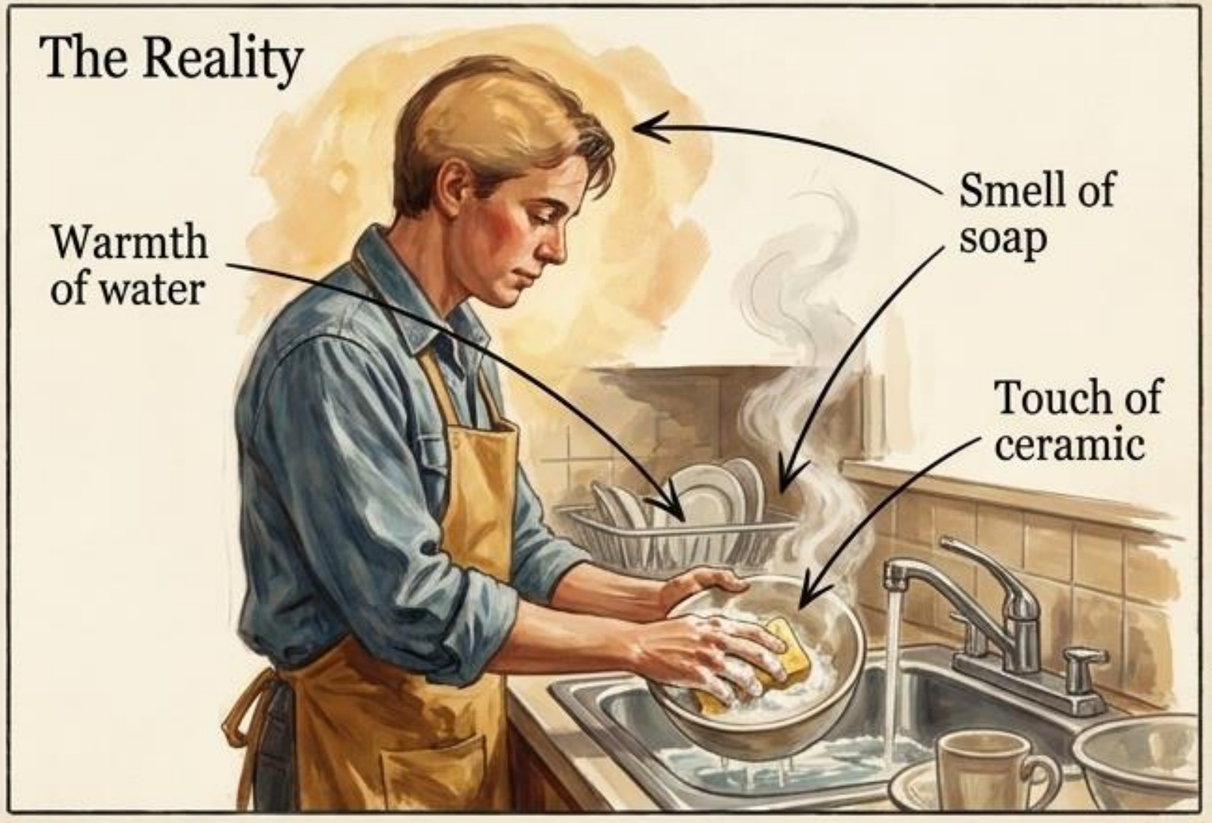
# Meditation is Mind Work, Not Body Work

Meditation is not about what you do with your body, the way you sit, or moving in unnatural slow motion. It is the continuous work of being aware.

## The Myth



## The Reality




## Three Pillars of Mind Work

1. **Direct Experience:** Experiencing the mind and body directly, moment-to-moment.
2. **Continuity:** Reminding yourself to be aware all day long.
3. **Right Understanding:** Using acquired information to work intelligently, not mechanically.

NotebookLM

# Practicing with the Right Frame of Mind

## **Wrong Attitude** (Delusion)

- **Expectation**: Thinking things should be a certain way; wanting something specific to happen.
- **Rejection** (**Aversion**): Disliking the current experience or trying to push it away.
- **Creation** (**Greed**): Trying to manufacture a specific peaceful state or holding onto a good feeling.
- **Judgment**: Becoming dissatisfied with the way the practice is going.

## **Right Attitude** (Understanding)

- **Acceptance**: Observing whatever is happening, pleasant or unpleasant, just as it is.
- **Relaxation**: Alert but physically and mentally at ease; not forcing concentration.
- **Exploration**: Treating every good or bad experience as a learning opportunity.
- **Non-identification**: Watching defilements without attaching to them or thinking of them as “mine.”

NotebookLM

# Right Effort is Persistent, Not Forceful

If you use excessive energy to focus hard, the mind wastes energy and you will get tired. Right effort is simply directed at remaining aware.

### The Simple Reminder:

Remind yourself to be aware all day long. Notice how little energy is needed just to feel your hands touching this page.

### Observe the Experience:

Watch whatever the mind is aware of—posture, breathing, or sounds. Do not force the mind to stay on one object.

### Check for Tension:

If the mind or body is tired, something is wrong. Relax first. You cannot practice when the mind is tense.

NotebookLM

# Continuity is Vital: Every Posture is a Practice

**Eating:** Do not hurry. Watch the eagerness. Experience the smells, tastes, and the mind's likes and dislikes without needing to note every tiny detail.

**Walking:** Walk at a natural pace. There is no need to walk unnaturally slowly. Have an overall feel of the sensation of the whole body walking.

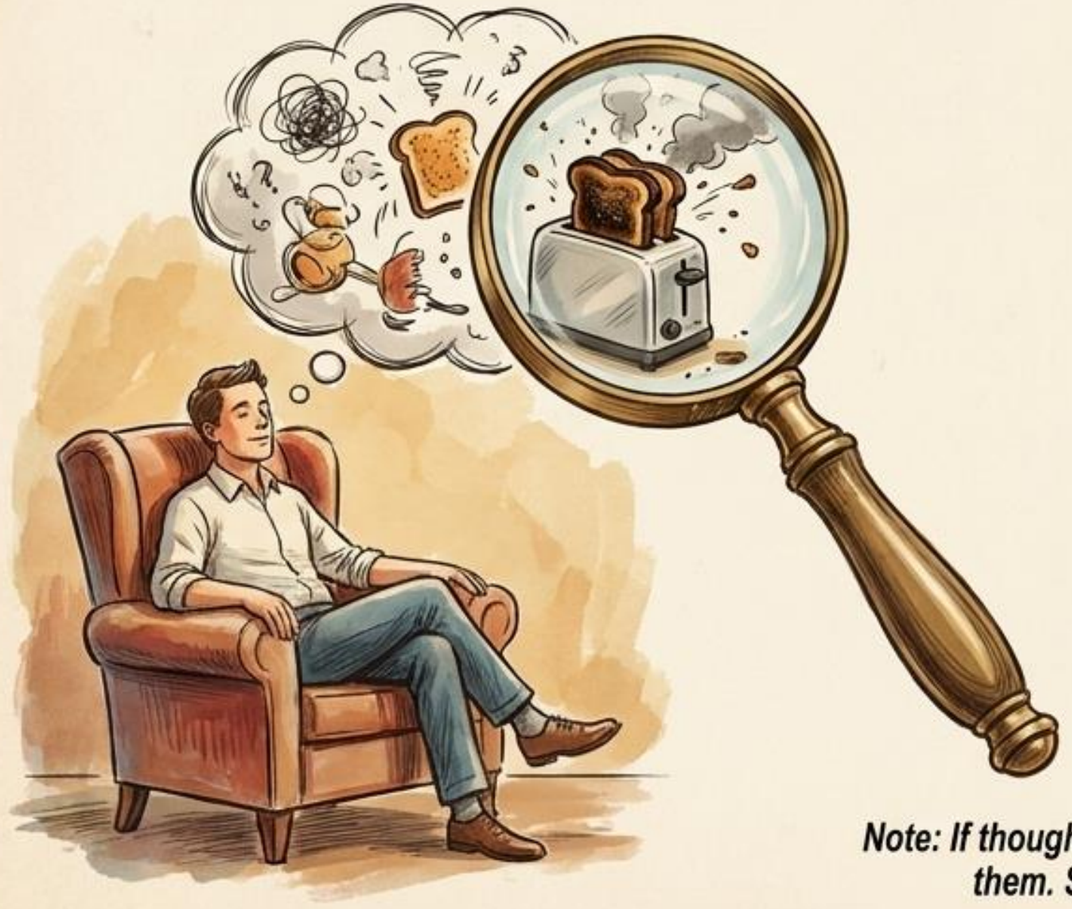
**Personal Time:** You lose mindfulness most easily when alone. Watch your mind when closing doors, brushing teeth, or using the toilet.

**Seeing & Hearing:** Be aware when you are looking or listening, and notice if you have judgments about what you perceive.

NotebookLM

# The Wandering Mind is Not the Enemy

**Thinking is a natural activity of the mind.** The problem is not the thoughts; **the problem is your attitude** that they shouldn't be there.



## The Three-Step Process:

1. **Acknowledge:** Recognize you are thinking. The fact that you recognize it means you are aware.
2. **Dis-identify:** Remind yourself "a thought is just a thought." Do not claim it as "my thought."
3. **Investigate:** Do not try to immediately avoid thoughts. Observe if they are skillful or unnecessary, then return to the primary object.

*Note: If thoughts become incessant and grow despite observation, you are likely involved in them. Stop looking at the thoughts and watch the underlying bodily feelings instead.*

NotebookLM

# A Skillful Approach to Physical Discomfort

**Pain is not a fight to be won; it is a learning opportunity. Developing a high threshold for pain does not mean the mind is equanimous.**

### Step 1: Feel Pain.
Action: Do not observe the pain directly yet.

### Step 2: Check Attitude.
Ask: Am I wishing for it to go away? (If yes, that is mental resistance).

### Step 3: Check Tension.
Action: Relax the body and mind. A calm observing mind perceives less intense pain.

### Step 4: Observe Resistance.
Action: Watch the mental reactions (anger, tension, fear) rather than the physical ache.

### Step 5: Equanimity Achieved?

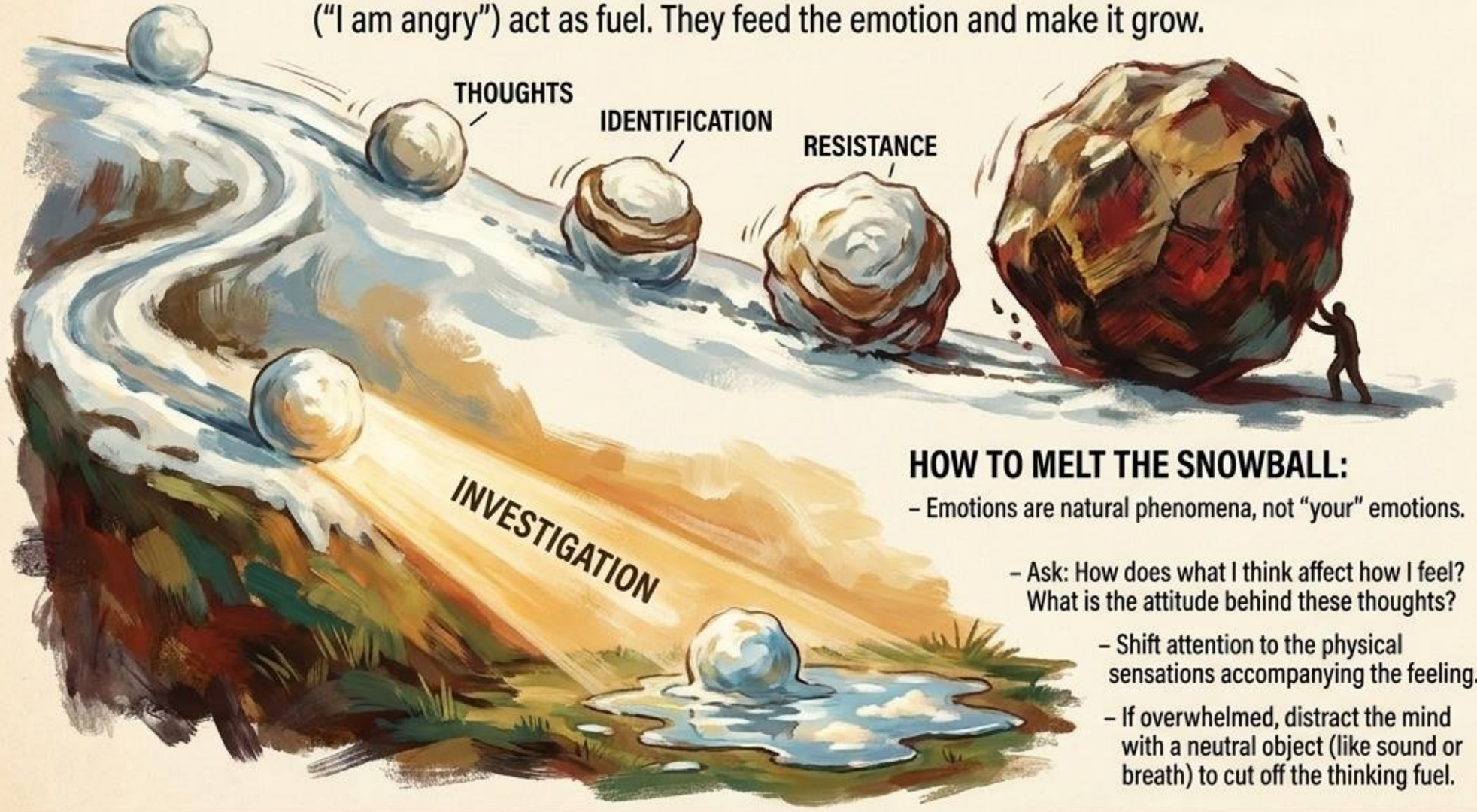
Change your posture. You always have the choice to make yourself comfortable.

You may now look at the physical sensation directly.

NotebookLM

# Unpacking the Roots of Emotion

**THE SNOWBALL EFFECT:** Unnoticed resistance and unobserved identification ("I am angry") act as fuel. They feed the emotion and make it grow.




## HOW TO MELT THE SNOWBALL:

– Emotions are natural phenomena, not "your" emotions.

– Ask: How does what I think affect how I feel? What is the attitude behind these thoughts?

– Shift attention to the physical sensations accompanying the feeling.

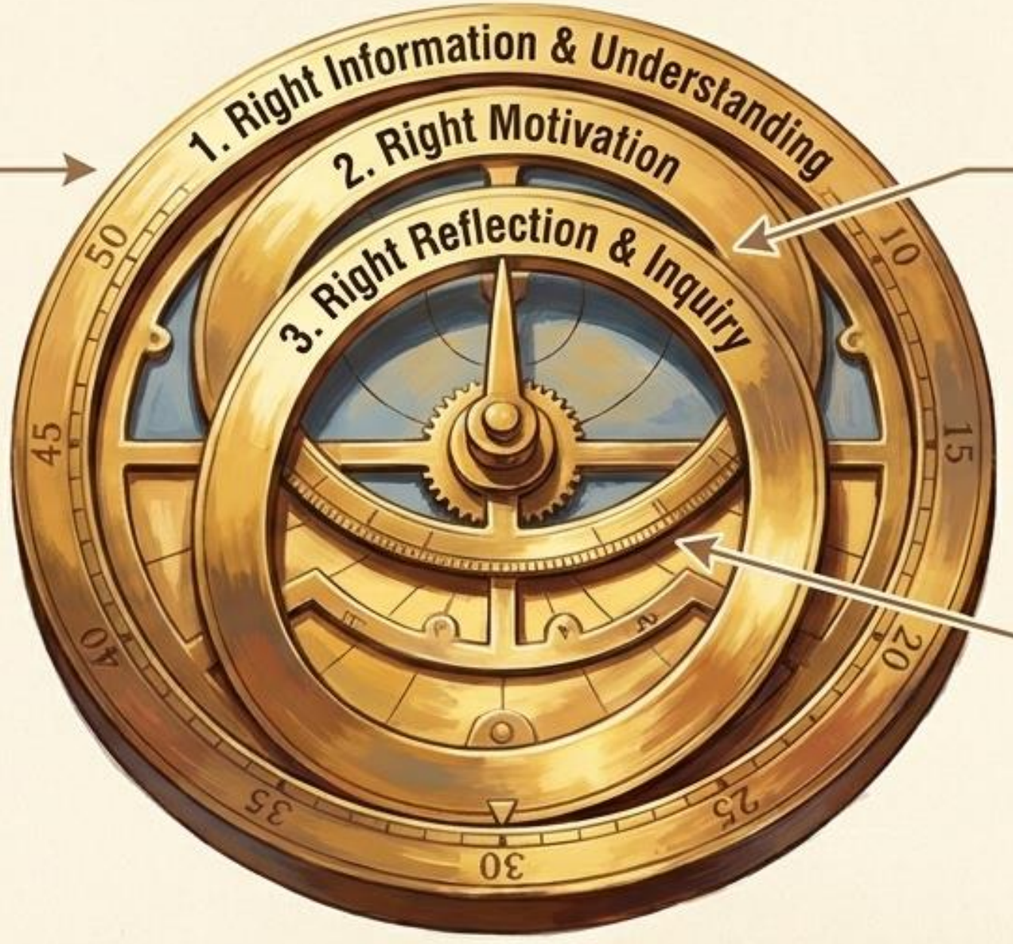
– If overwhelmed, distract the mind with a neutral object (like sound or breath) to cut off the thinking fuel.

NotebookLM

# Practicing Intelligently, Not Mechanically

Mindfulness meditation is more than observing with a receptive mind.
You cannot practice blindly; you must use intelligence to bring it to life.

Acquired through reading texts and engaging in Dhamma discussions. This operates in the background while you meditate.

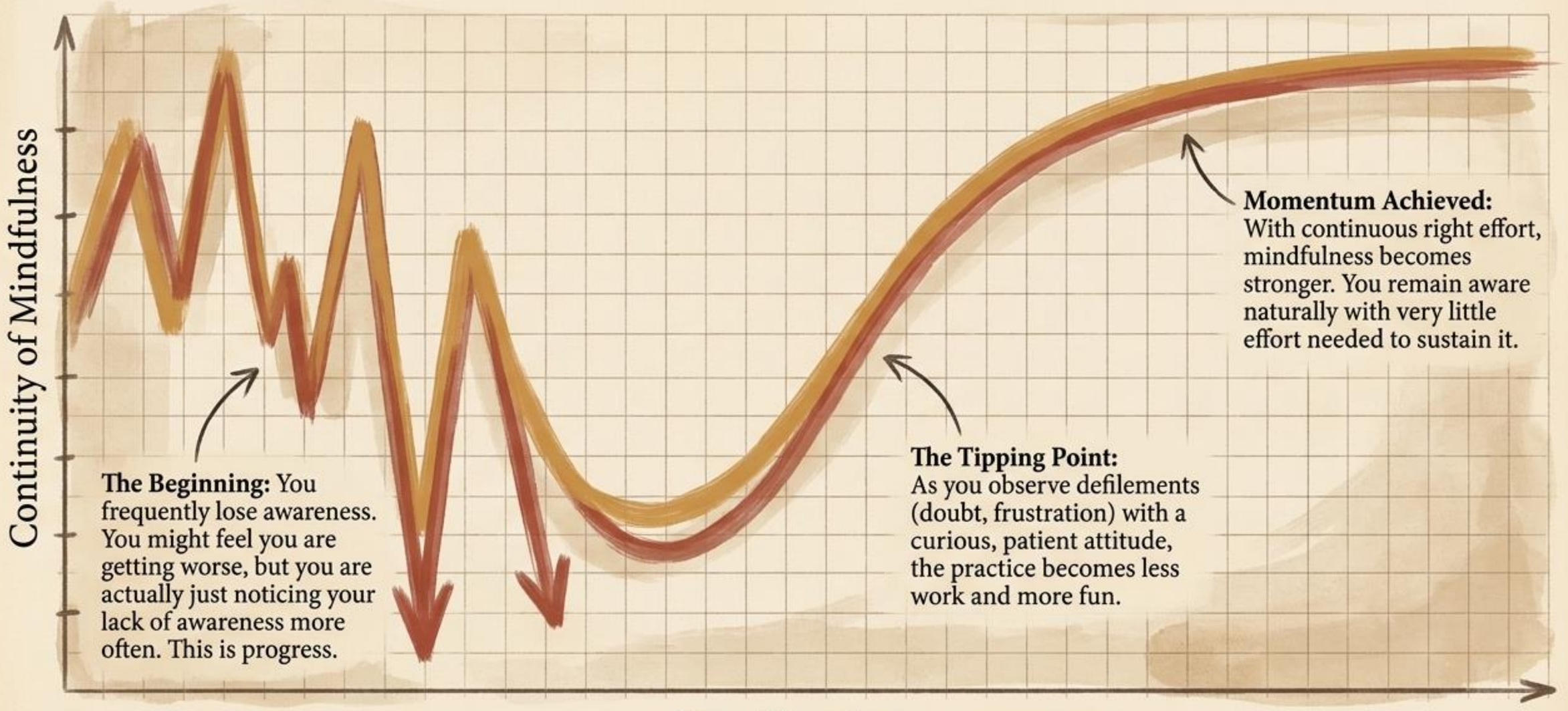



Knowing clearly why you are practicing here and now. “What do I expect to gain?”

Asking intelligent questions at the right moment. “What is my attitude right now? Which defilement am I dealing with?”

NotebookLM

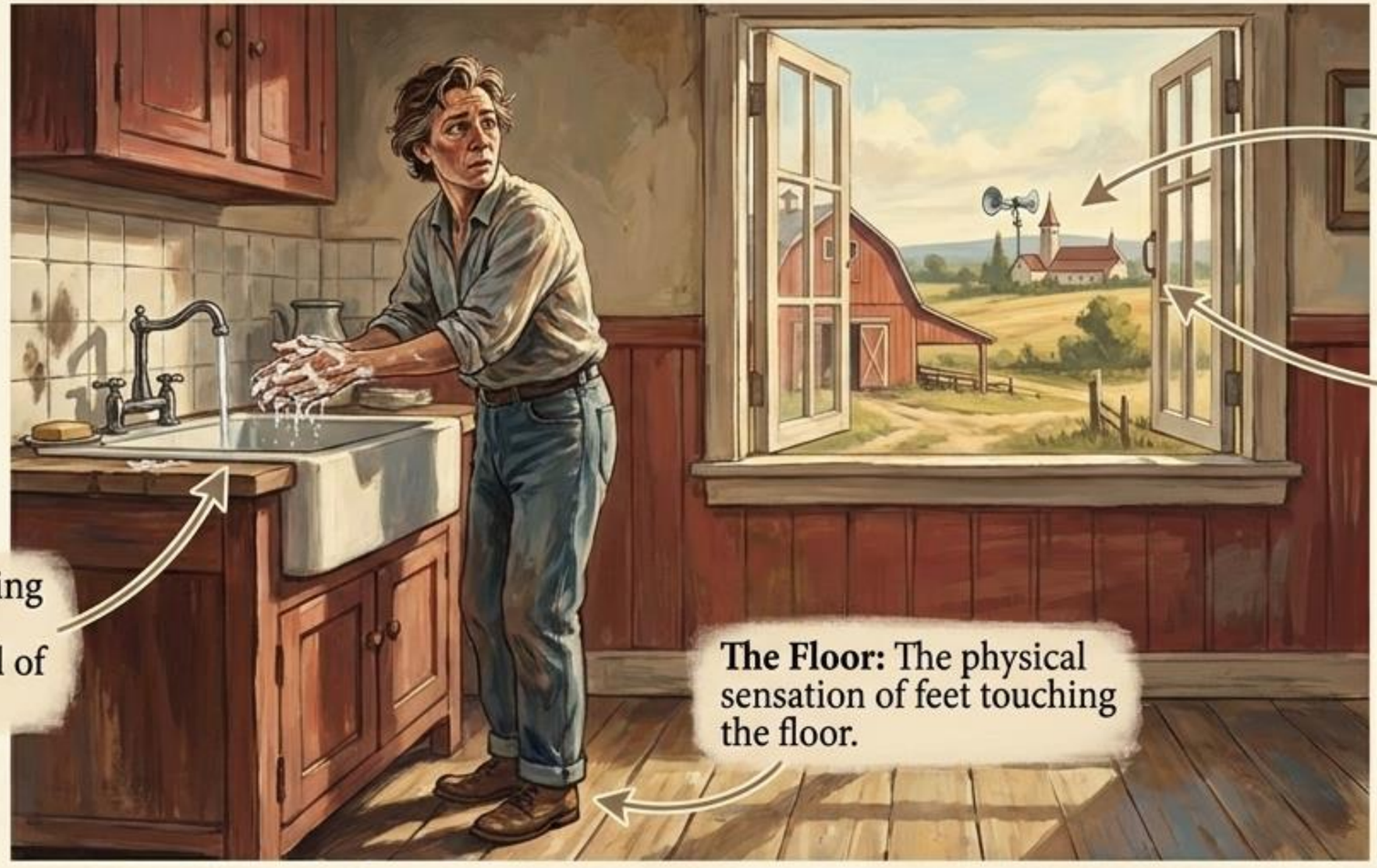
# From Persistent Effort to Natural Momentum


Continuity of Mindfulness
Time/Practice
**The Beginning:** You frequently lose awareness. You might feel you are getting worse, but you are actually just noticing your lack of awareness more often. This is progress.
**The Tipping Point:** As you observe defilements (doubt, frustration) with a curious, patient attitude, the practice becomes less work and more fun.
**Momentum Achieved:** With continuous right effort, mindfulness becomes stronger. You remain aware naturally with very little effort needed to sustain it.

NotebookLM

# The Sweeping Gaze of Natural Awareness

The mind itself becomes an object of awareness. You are “aware of the awareness.”
It takes in many objects simultaneously without conscious effort.



**The Sink:** Noticing the movement, touch, and smell of the soap.

**The Floor:** The physical sensation of feet touching the floor.

**The Window:** Hearing loudspeakers blaring from a monastery across the field.

**The Wall:** Seeing stains on the the wall and noting the mental urge (aversion) to wipe them off.

**Warning:** Momentum is fragile at first. When you first get it, you are likely to lose it within hours. Never try to force it back.

NotebookLM

# Illuminating the Blind Spots

**The Limit of Natural Mindfulness:** We all have deeply ingrained habit patterns. Because they are hidden deep in the mind, natural mindfulness cannot directly observe them.

## How to Find Them

1. **Observe Others:** Watch for emotional reactions in other people. If people around you become defensive, reflect on your own unseen behavior and attitude.
2. **Seek Feedback:** Describe situations to a good friend to see if they spot a shortcoming you missed, or ask for direct feedback if comfortable.
3. **Dhamma Discussions:** Bring your recognized problems to a teacher. Being honest about your weaknesses allows wisdom to begin looking out for these hidden habits.

NotebookLM

# How Wisdom Does Its Own Work

## Step 1: Acquired Wisdom

Learning through reading, hearing, and reasoning. This forms the vital basis of Right View and works in the background.

## Step 2: Experiential Wisdom

Understanding that arises spontaneously through direct, moment-to-moment experience and observation of cause and effect.

## Step 3: Wisdom Takes the Lead

Acquired knowledge automatically teams up with mindfulness. Wisdom begins spotting subtle frustrations and naturally dissolving defilements without forced effort.

NotebookLM

# A New Light: The Emergence of True Insight

### Deep Understanding:

Insight is a spontaneous, natural realization that profoundly alters how you perceive the world.
you perceive the world. It is fundamentally different from reading about someone else's experience.

### The Ongoing Journey:

An insight lasts only a moment. Its potential is kept alive only through continued, gentle, everyday mindfulness.
It is not about sitting for hours, but being mindful in whatever you do.

**Never be satisfied with the wisdom you have acquired. Never limit yourself. Always leave the door wide open for new and deeper understandings.**

NotebookLM

# ක්ලෙයන් කළමනාකරණය කිරීමේ කලාව

හාවනාව යනු යථාර්ථයෙන් පලා යාමක් නොව, අපගේ මනසේ ඇතිවන නාට්‍යමය ස්වභාවය සත්සුත්ව නිරීක්ෂණය කිරීමයි. මෙය මනස සහ සිතිය පිළිබඳ ගැඹුරු ගවේෂණයකි.

NotebookLM

# සැඟවුණු සතුරන්: එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්ලේශයන්

ක්ලේශයන් යනු හුදෙක් මහා කෝපය හෝ ලෝභය පමණක් නොවේ. ඒවා අපගේ දෛනික ජීවිතයේ කුඩා, නොවැදගත් සිතුවිලි ලෙසද මතු වේ:

## ගැටීම (Aversion):

"මෙම සලාදයේ ළූණු තියෙනවා!"

"මේ යෝගීවරයා මෙතරම් ශබ්ද නගා ඇවිදින්නේ ඇයි?"

## ආශාව (Greed):

"මට අද අර්තාපල් අමතර ප්‍රමාණයක් අවශ්‍යයි, එය මගේ සෞඛ්‍යයට හොඳයි."

"මෙම භාවනාව ඉතා සාර්ථකයි, මට මෙම හැඟීම දිගටම පවත්වා ගත යුතුයි."

## මුළාව (Delusion):

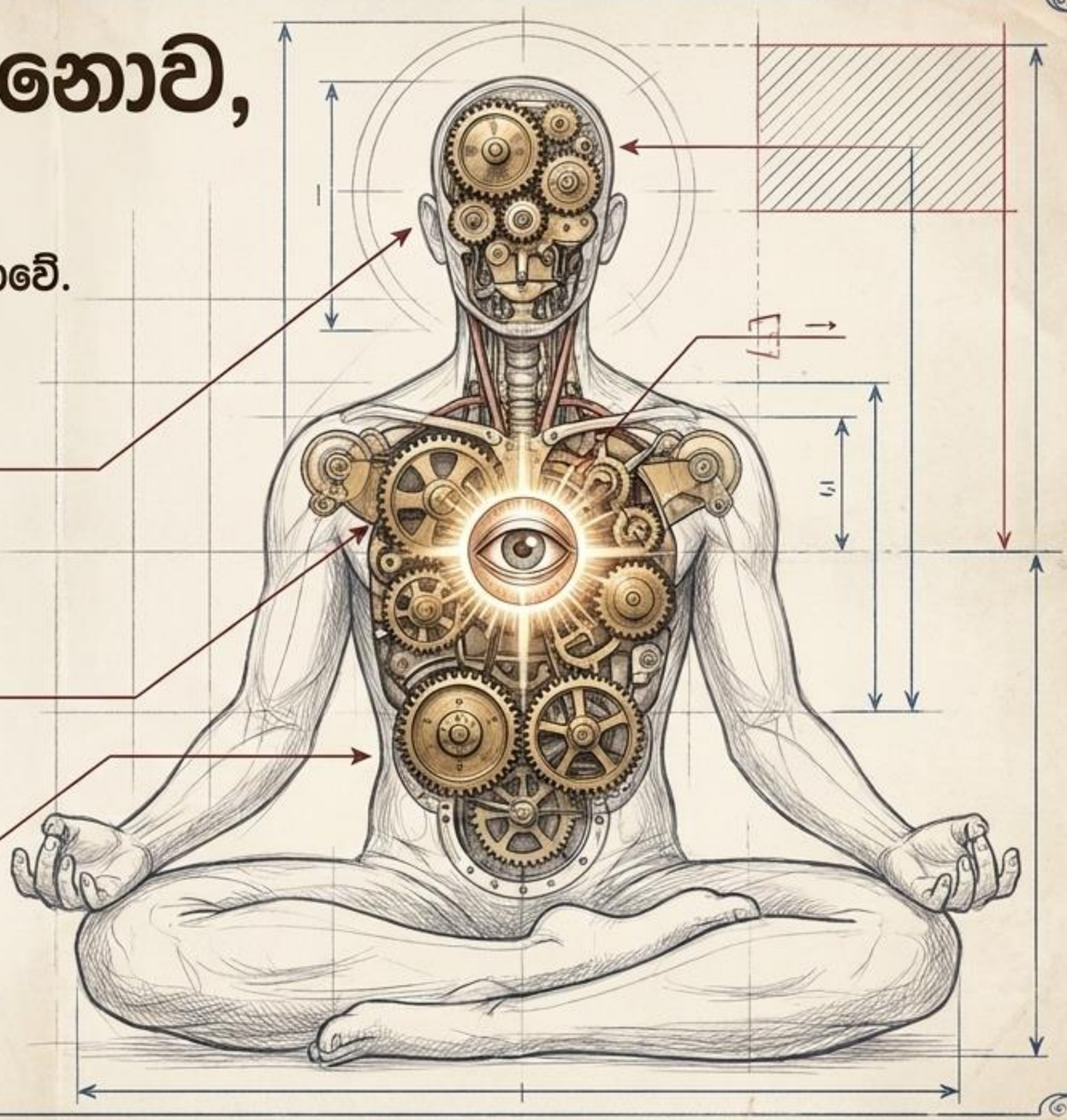
"මම ඉතා දුර්වල භාවනා කරන්නෙක්."

"ඇයි මේ දේවල් මටම වෙන්නේ?"

NotebookLM

# භාවනාව යනු ශරීරයේ නොව, මනසේ මනසේ කාර්යකි

ඔබේ ශරීරය කුමන ඉරියව්වක තිබුණද එය වැදගත් නොවේ. ඔබ ඇවිදිමින් සිටියත්, වාඩි වී සිටියත්, කතා කළත් භාවනාව සිදුවන්නේ මනස තුළය.

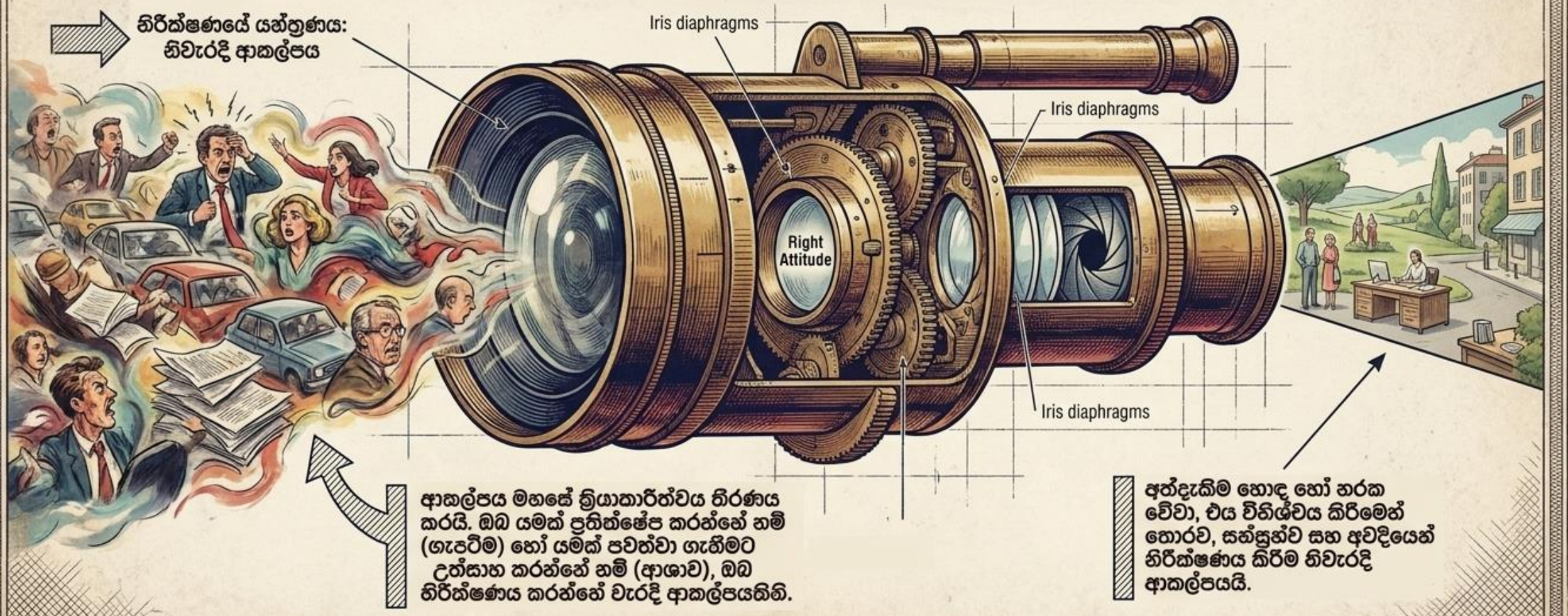


- **දැනුවත්භාවයේ කාර්යය:**
  අත් ඔඩ ගැනීමේදී ඇතිවන සංවේදනයන් දැනීම මනසේ ක්‍රියාවලියකි.
- **ලේබල් කිරීම අවශ්‍ය නොවේ:**
  නම් කිරීමෙන් තොරව, සංවේදනයන්හි විවිධ ගුණාංග සෘජුවම අත්විඳින්න.
- **අඛණ්ඩතාවය:**
  භාවනාව යනු දවසේ පැය 24 පුරාම මහස නිරීක්ෂණය කිරීමයි.

NotebookLM

# නිරීක්ෂණයේ යන්ත්‍රණය: නිවැරදි ආකල්පය

කුමක් හිරීක්ෂණය කරනවාද යන්නට වඩා කෙසේ හිරීක්ෂණය කරනවාද යන්න වැදගත් වේ. නිවැරදි ආකල්පය යනු ඔබ අත්විඳින ඕනෑම දෙයක් සමග තෘප්තිමත් වීමට සහ පහසුවෙන් සිටීමට ඉඩ සලසන දැක්මකි.




ආකල්පය මහසේ ක්‍රියාකාරීත්වය තීරණය කරයි. ඔබ යමක් ප්‍රතික්ෂේප කරන්නේ නම් (ගැපටීම) හෝ යමක් පවත්වා ගැනීමට උත්සාහ කරන්නේ නම් (ආශාව), ඔබ හිරීක්ෂණය කරන්නේ වැරදි ආකල්පයකිනි.

අත්දැකීම හොඳ හෝ නරක වේවා, එය විනිශ්චය කිරීමෙන් තොරව, සහ්‍රන්ව සහ අවදියෙන් නිරීක්ෂණය කිරීම නිවැරදි ආකල්පයයි.

NotebookLM

# ආකල්ප රෝග විනිශ්චය: වැරදි සහ නිවැරදි ආකල්ප

අප සියල්ලන්ටම වැරදි ආකල්ප ඇත. ඉලක්කය වන්නේ ඒවා නැති කර ගැනීම නොව, ඒවා හඳුනා ගැනීමයි.

| වැරදි ආකල්පය (ක්ලේශයන්ගෙන් මෙහෙයවනු ලබයි) | නිවැරදි ආකල්පය (සිහියෙන් මෙහෙයවනු ලබයි) |
| --- | --- |
| ආශාව (Desire): යම් දෙයක් සිදුවීමට හෝ පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය වීම. | පිළිගැනීම (Acceptance): පවතින තත්ත්වය ඒ ආකාරයෙන්ම දැකීම. |
| ගැටීම (Aversion): සිදුවන දෙය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ ඒ පිළිබඳව අතෘප්තිමත් වීම. | විමර්ශනය (Investigation): අත්දැකීම කුමක්දැයි කුතූහලයෙන් යුතුව නිරීක්ෂණය කිරීම. |
| අපේක්ෂාව (Expectation): දේවල් මෙසේ විය යුතු යැයි කල්තියා සිතීම. (මෙය කාංසාවට හේතු වේ). | වාස්තවිකත්වය (Objectivity): තමන්ට සිදුවන දෙයක් ලෙස නොව, හුදෙක් ස්වභාවික ක්‍රියාවලියක් ලෙස දැකීම. |
| ආතතිය (Tension): බලහත්කාරයෙන් අවධානය යොමු කිරීමට උත්සාහ කිරීම. | ලිහිල් බව (Relaxation): කිසිදු බලපෑමකින් තොරව ස්වාභාවිකව දැනුවත් වීම. |

NotebookLM

# ඉබාගාතේ යන මනස: සිතුවිලි සතුරන් නොවේ

සිතීම යනු මනසේ ස්වභාවික ක්‍රියාවලියකි. සිතුවිලි හෝ ශබ්ද මගින් ඔබ බාධාවට පත්වන්නේ නම්, ගැටලුව ඇත්තේ එම සිතුවිලි වල නොව, ඒවා නොතිබිය යුතු යැයි සිතන ඔබේ ආකල්පය තුළය.

- පළමු පියවර: සිතුවිල්ලක් පැමිණි විට එය "මගේ සිතුවිල්ල" ලෙස නොසිතා, හුදෙක් "සිතුවිල්ලක්" ලෙස පමණක් හඳුනාගන්න.
- අරමුණ: සිතීම නැවැත්වීම අපගේ අරමුණ නොවේ. සිතුවිලි පැහ නගින විට ඒවා හඳුනා ගැනීම සහ පිළිගැනීම අපගේ අරමුණයි.
- මැදිහත් නොවීම: සිතුවිලි දෙස බැලීමේදී ඊට සම්බන්ධ නොවී, දූරස්ථව සිට නිරීක්ෂණය කිරීමට ඉගෙන ගන්න.

NotebookLM

# ශාරීරික වේදනාවට මුහුණ දීමේ ක්‍රියාවලිය

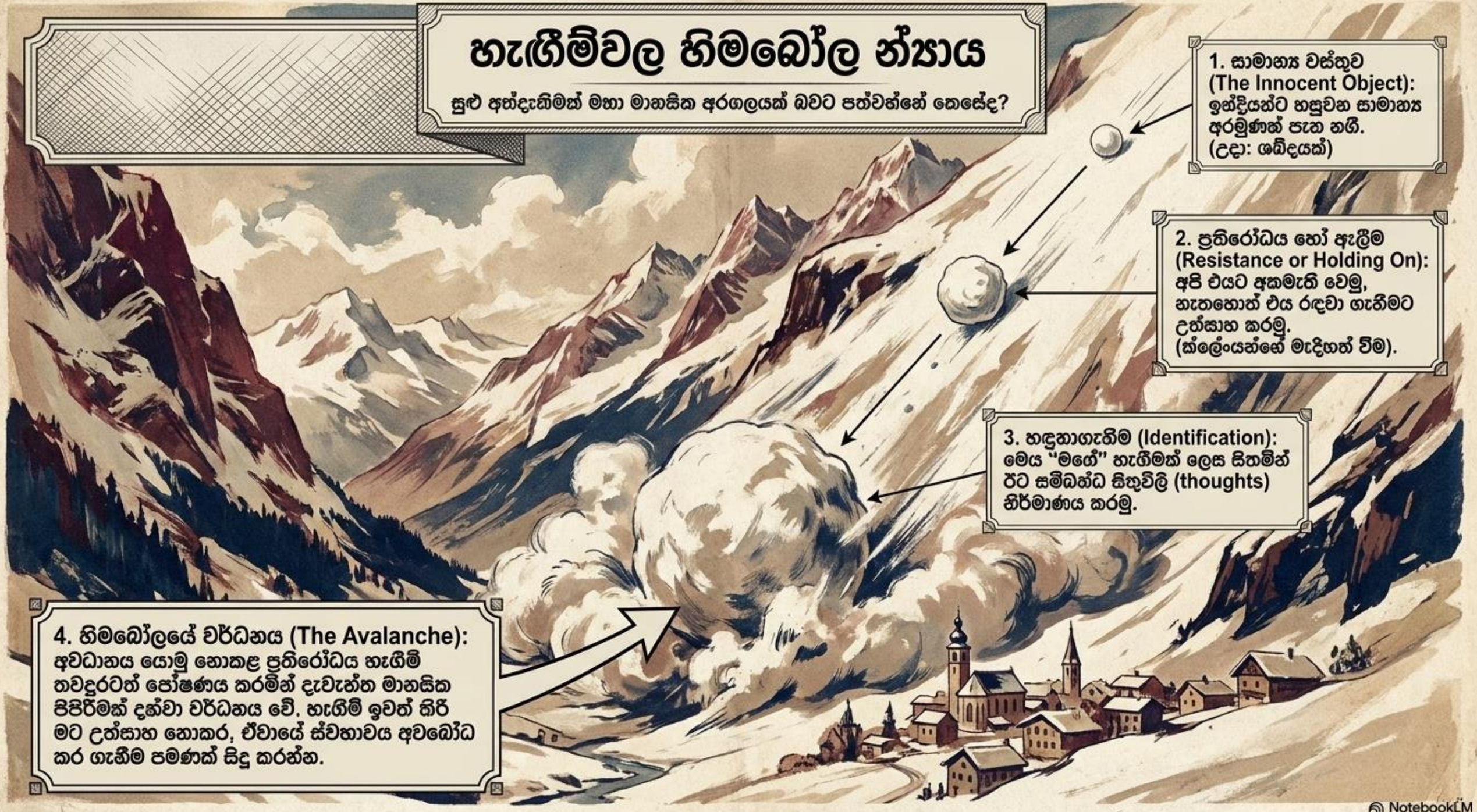
**වේදනාවට අකමැති වීම ස්වාභාවිකය. නමුත් එය බලහත්කාරයෙන් ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කිරීමෙන් එය තවත් වැඩි වේ. වේදනාව යනු මනසේ ප්‍රතික්‍රියා නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා වූ කදිම අවස්ථාවකි.**

1. වේදනාව නිරීක්ෂණය කරන්න
(එය ඉවත් කිරීමේ අරමුණින් තොරව)
2. ආතතිය පරීක්ෂා කරන්න
(මනසේ හෝ ශරීරයේ ප්‍රතිරෝධයක් තිබේදැයි බලන්න)
3. ලිහිල් වන්න
(ආතතිය මුදා හැර, නැවත වේදනාව දෙස බලන්න)
4. ආකල්පය පරීක්ෂා කරන්න
(වේදනාව පහව යනු ඇතැයි අපේක්ෂා කරනවාදැයි බලන්න)
5. දරාගත නොහැකි නම් ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න
(මනසට වේදනාව සමග කටයුතු කිරීමට නොහැකි තරම් ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ නම් පහසු ඉරියව්වකට මාරු වන්න)

NotebookLM

# හැඟීම්වල හිමබෝල න්‍යාය

සුළු අත්දැකීමක් මහා මානසික අරගලයක් බවට පත්වන්නේ කෙසේද?



1. සාමාන්‍ය වස්තුව (The Innocent Object): ඉන්ද්‍රියන්ට හසුවන සාමාන්‍ය අරමුණක් පැන නගී. (උදා: ශබ්දයක්)

2. ප්‍රතිරෝධය හෝ ඇලීම (Resistance or Holding On): අපි එයට අකමැති වෙමු, නැතහොත් එය රඳවා ගැනීමට උත්සාහ කරමු. (ක්ලේංයන්ගේ මැදිහත් වීම).

3. හඳුනාගැනීම (Identification): මෙය "මගේ" හැඟීමක් ලෙස සිතමින් ඊට සම්බන්ධ සිතුවිලි (thoughts) නිර්මාණය කරමු.

4. හිමබෝලයේ වර්ධනය (The Avalanche): අවධානය යොමු නොකළ ප්‍රතිරෝධය හැඟීම් තවදුරටත් පෝෂණය කරමින් දැවැන්ත මානසික පිපිරීමක් දක්වා වර්ධනය වේ. හැඟීම් ඉවත් කිරීමට උත්සාහ නොකර, ඒවායේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැනීම පමණක් සිදු කරන්න.

NotebookLM

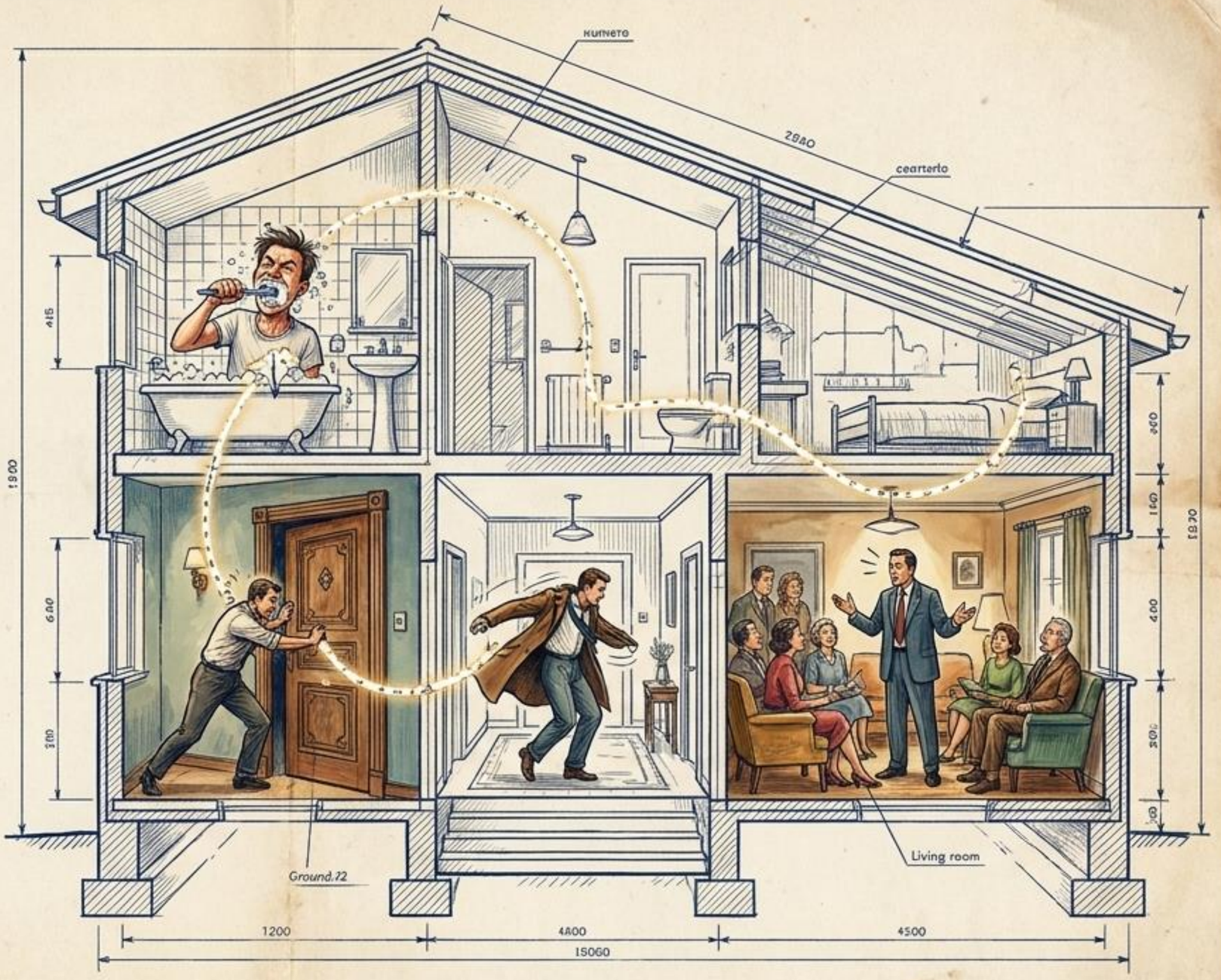
# සැබෑ පරීක්ෂණය: එදිනෙදා ජීවිතයේ කුඩා අවස්ථාවන්

ඔබේ පෞද්ගලික කාලය සහ එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් සිහිය පවත්වා ගැනීම සඳහා වඩාත්ම වැදගත් වේ. ඔබ තනිව සිටින විට සිහිය ගිලිහි යාමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිය.

මෙම අවස්ථාවන්හිදී ඔබ දැනුවත්ද?

- දොරවල් විවෘත කිරීම සහ වැසීම
- දත් මැදීම සහ ඇඳුම් ඇඳීම
- යමක් දෙස බැලීම හෝ යමක් ශ්‍රවණය කිරීම
- කතා කරන විට ඔබේ කටහඬේ ස්වරය සහ ශබ්දය

මෙම ක්‍රියාකාරකම් වලදී ඔබ කැමති සහ අකමැති දේ කුමක්දැයි නිරීක්ෂණය කරන්න. සෑම ඉරියව්වකදීම දවස පුරා අඛණ්ඩව සිහිය පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

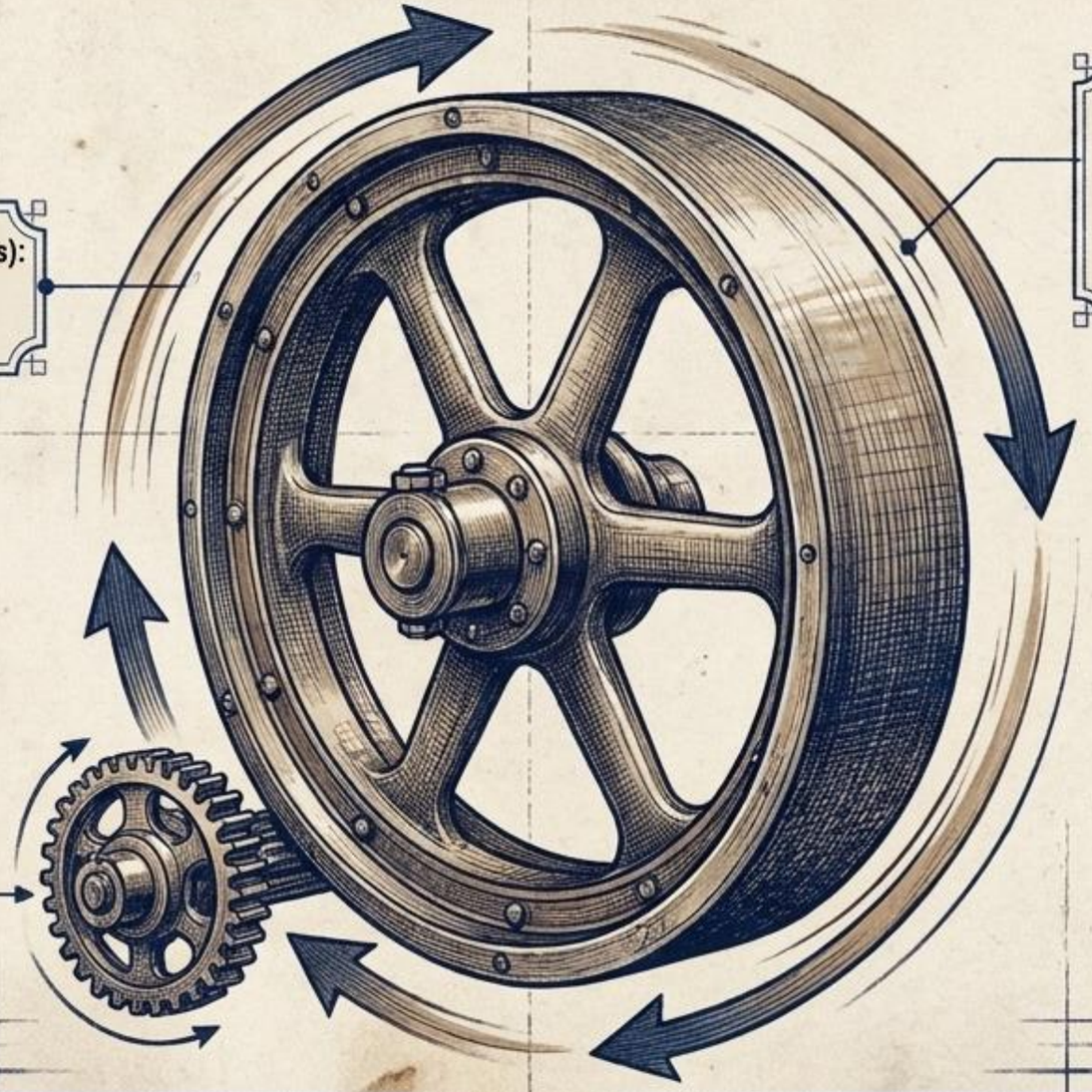



NotebookLM

# සිහියේ ගම්‍යතාවය ගොඩනැගීම (Momentum)

සිහිය යනු දැඩි පරිශ්‍රමයක් යොදා එකවර ලබාගත හැකි දෙයක් නොවේ.
එය අඛණ්ඩව සුළු උත්සාහයක් යෙදීමෙන් ගොඩනැගෙන යාන්ත්‍රණයක් වැනිය.

**2. අඛණ්ඩ සිහිය (Continuous Awareness):**
දවස පුරා සෑම කුඩා අවස්ථාවකදීම මෙම මතක් කර ගැනීම සිදු කිරීම.



**3. ගම්‍යතාවය (Momentum):**
මෙම අඛණ්ඩ ක්‍රියාවලිය හේතුවෙන් සිහිය බලවත් වේ. ගම්‍යතාවය ගොඩනැගුණු පසු, මහඟ ස්ථාවර වන අතර නිරායාසයෙන්ම සිහිය පවත්වා ගැනීමේ හැකියාව ලැබේ.

**1. නිවැරදි උත්සාහය (Right Effort):**
අධික වෙහෙසකින් අවධානය යොමු කිරීම හොව, දැනුවත් වීමට නිරන්තරයෙන් ඔබටම මතක් කර ගැනීමයි.

NotebookLM

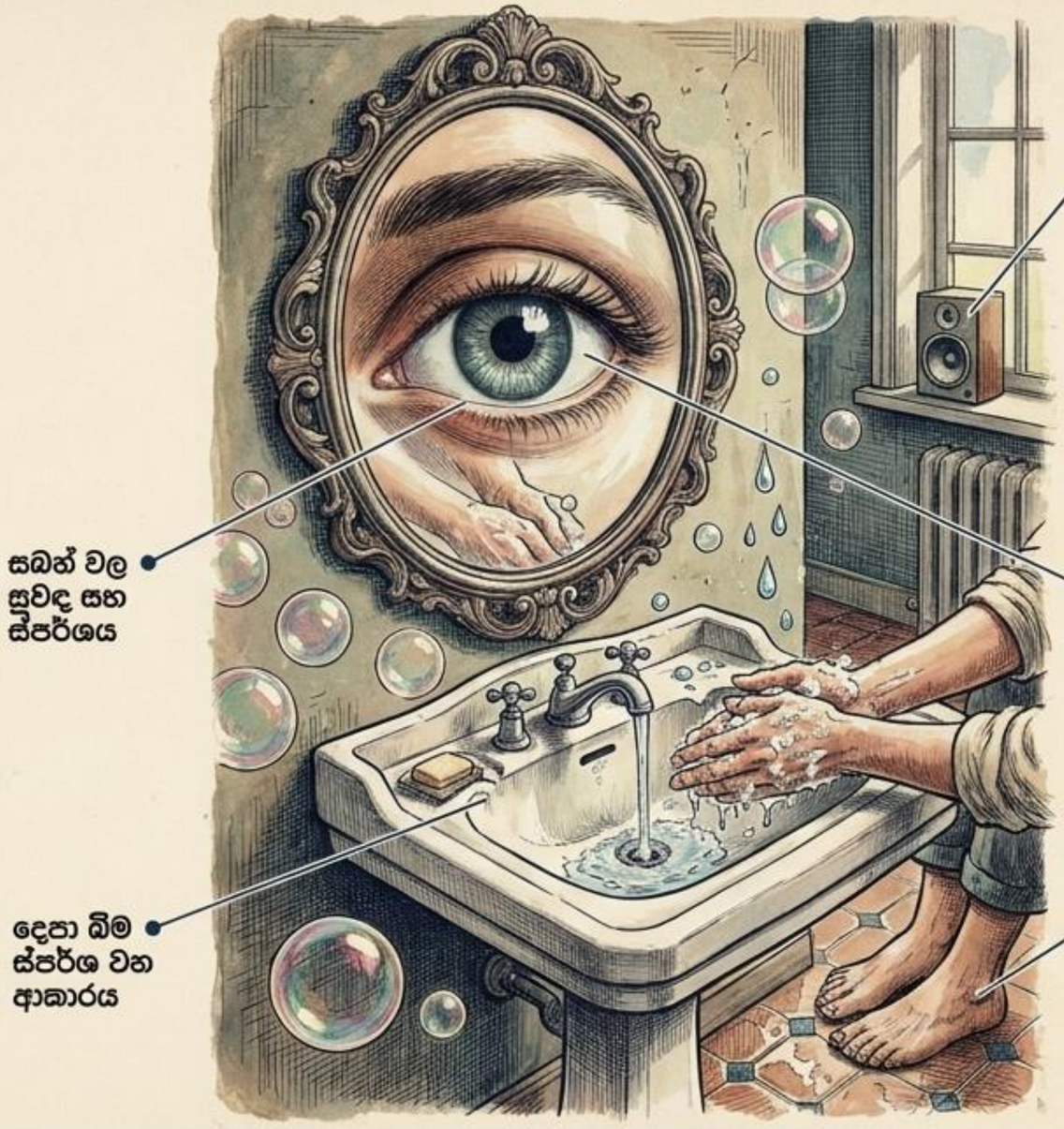
# ස්වභාවික සිහිය: මනස තමන්වම නිරීක්ෂණය කිරීම

ගම්‍යතාවය ප්‍රබල වූ විට, ඔබ දැනුවත්ව උත්සාහ කිරීමකින් තොරවම සිහිය ස්වභාවිකව පවතී. දැන් මනස නිරායාසයෙන්ම තමන්ව නිරීක්ෂණය කරයි.

බහු-අරමුණු නිරීක්ෂණය (උදාහරණයක් ලෙස අත් සේදිමේදී):

- සබන් වල සුවඳ සහ ස්පර්ශය
- ජලය ගලා යන ශබ්දය
- දෙපා බිම ස්පර්ශ වන ආකාරය
- ඇතින් ඇසෙන ශබ්ද විකාශන යන්ත්‍රයක හඬ
- මේ සියල්ල අතරතුර මනසේ ඇතිවන කැමැත්ත හෝ අකමැත්ත

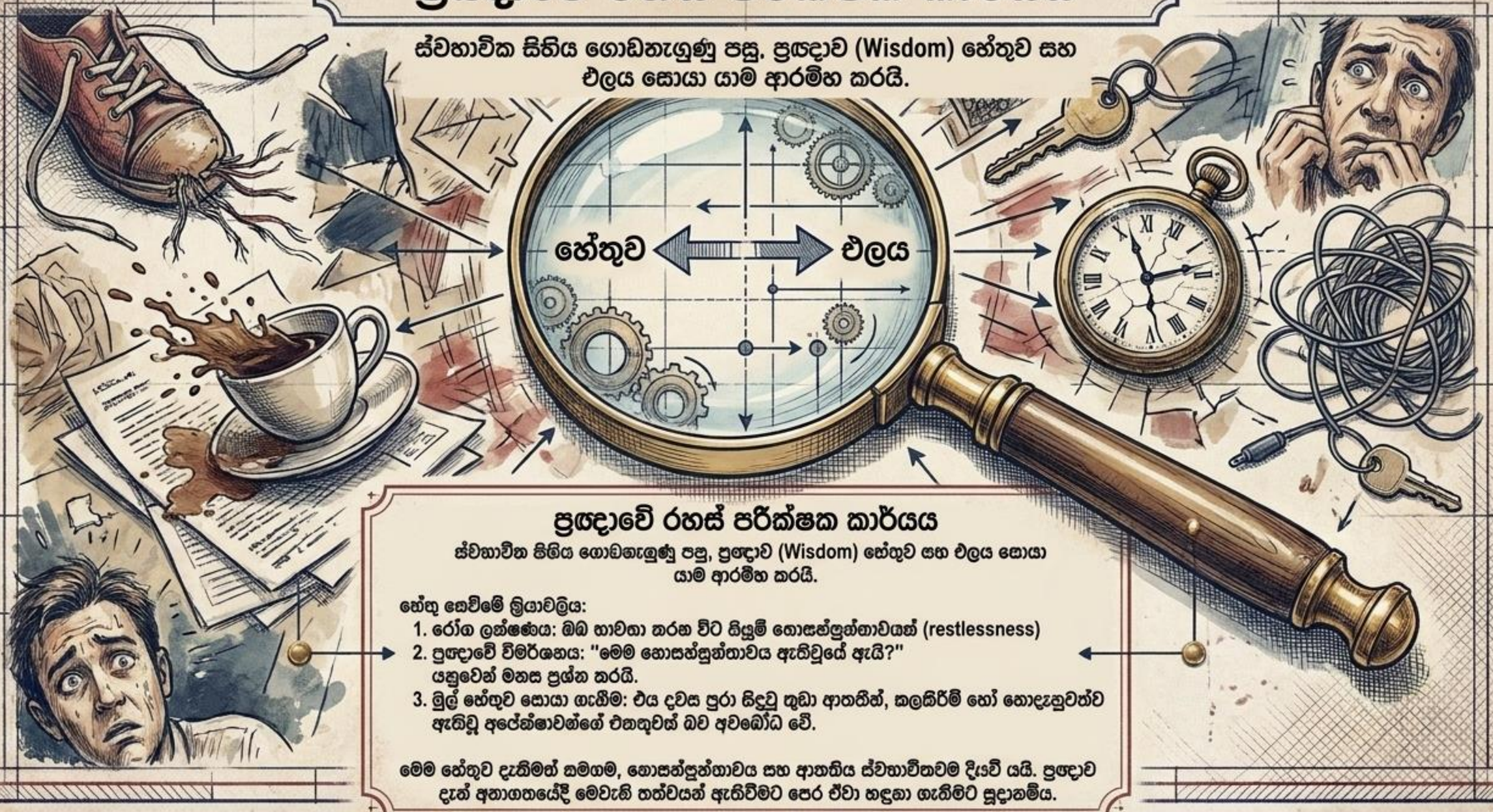
මෙම අවධියේදී, ස්වභාවික සිහිය එක් අරමුණකින් තවත් අරමුණකට නිරන්තරයෙන් ගමන් කරමින්, කිසිවකට නොඇලී ඒවා ග්‍රහණය කර ගනී.




NotebookLM

# ප්‍රඥාවේ රහස් පරීක්ෂක කාර්යය

ස්වභාවික සිතිය ගොඩනැගුණු පසු, ප්‍රඥාව (Wisdom) හේතුව සහ ඵලය සොයා යාම ආරම්භ කරයි.




## ප්‍රඥාවේ රහස් පරීක්ෂක කාර්යය

ස්වභාවික සිතිය ගොඩනැගුණු පසු, ප්‍රඥාව (Wisdom) හේතුව සහ ඵලය සොයා යාම ආරම්භ කරයි.

හේතු සෙවීමේ ක්‍රියාවලිය:

1. රෝග ලක්ෂණය: බබ හාවනා කරන විට ඇයුම් නොසන්සුන්භාවයක් (restlessness)
2. ප්‍රඥාවේ විමර්ශනය: "මෙම නොසන්සුන්භාවය ඇතිවූයේ ඇයි?" යනුවෙන් මනස ප්‍රශ්න කරයි.
3. මුල් හේතුව සොයා ගැනීම: එය දවස පුරා සිදුවූ කුඩා ආතතීන්, කලකිරීම් හෝ නොදැනුවත්ව ඇතිවූ අපේක්ෂාවන්ගේ එකතුවක් බව අවබෝධ වේ.

මෙම හේතුව දැනීමත් සමගම, නොසන්සුන්භාවය සහ ආතතිය ස්වභාවිකවම දියවී යයි. ප්‍රඥාව දැන් අනාගතයේදී මෙවැනි තත්වයන් ඇතිවීමට පෙර ඒවා හඳුනා ගැනීමට සූදානම්ය.

NotebookLM

# වැරදි සහ මාර්ගෝපදේශකත්වයේ අවශ්‍යතාවය

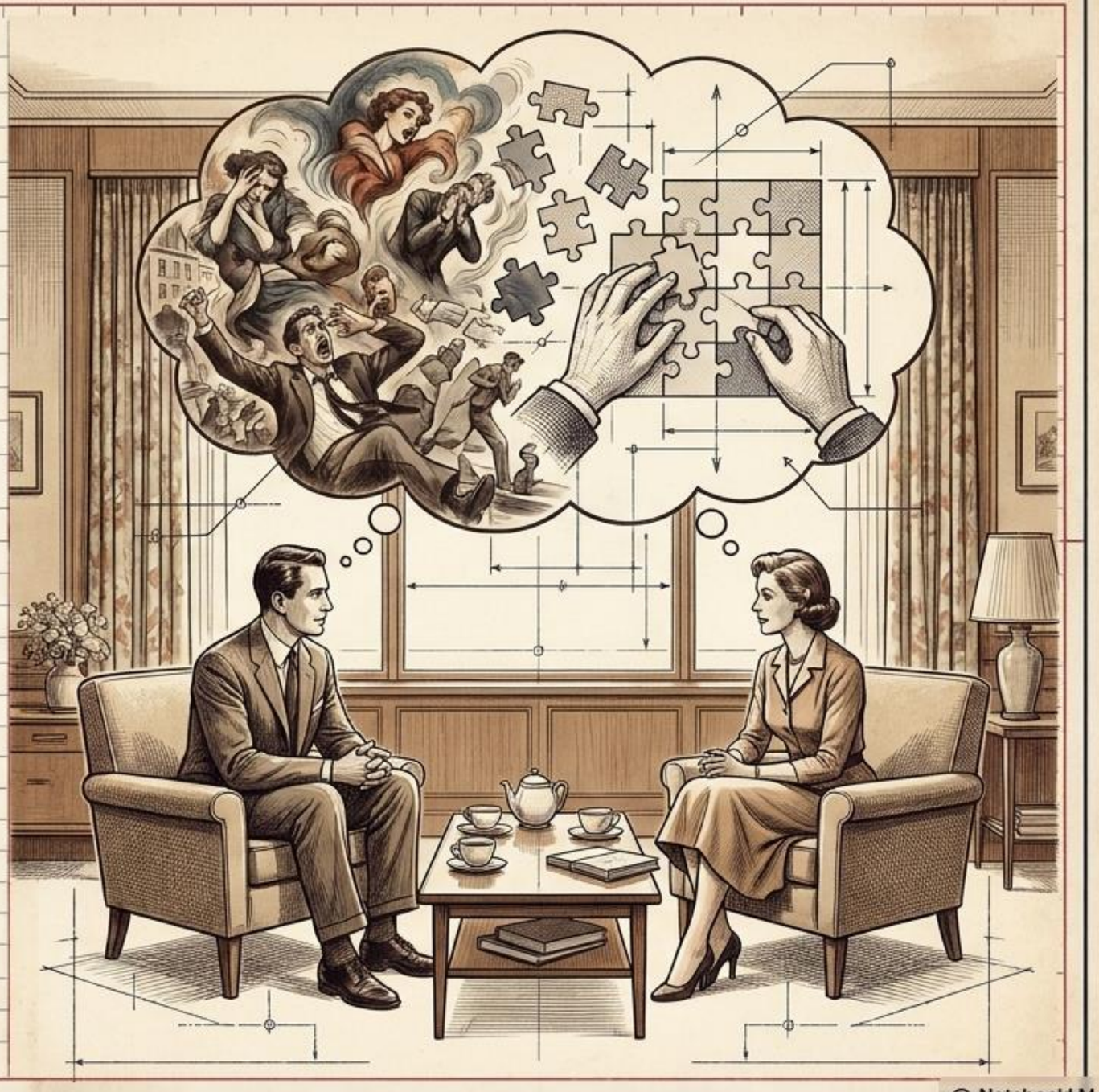
අප සියල්ලන්ටම අපටම දැකගත නොහැකි දුර්වලතා සහ පුරුදු (Blind spots) ඇත. ස්වභාවික සිහියට පවා මේවා දැකීම අපහසු විය හැකිය.

### ධර්ම සාකච්ඡා වල වැදගත්කම:

ඔබේ ගුරුතුමාට ඔබේ ශක්තීන් සහ දුර්වලතා අවබෝධ කර ගැනීමට නම්, ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම අවංක විය යුතුය. ඔබ අත්විඳින හොඳ මෙන්ම නරක අත්දැකීම්ද බෙදාගන්න.

### වැරදි වලට බිය නොවන්න:

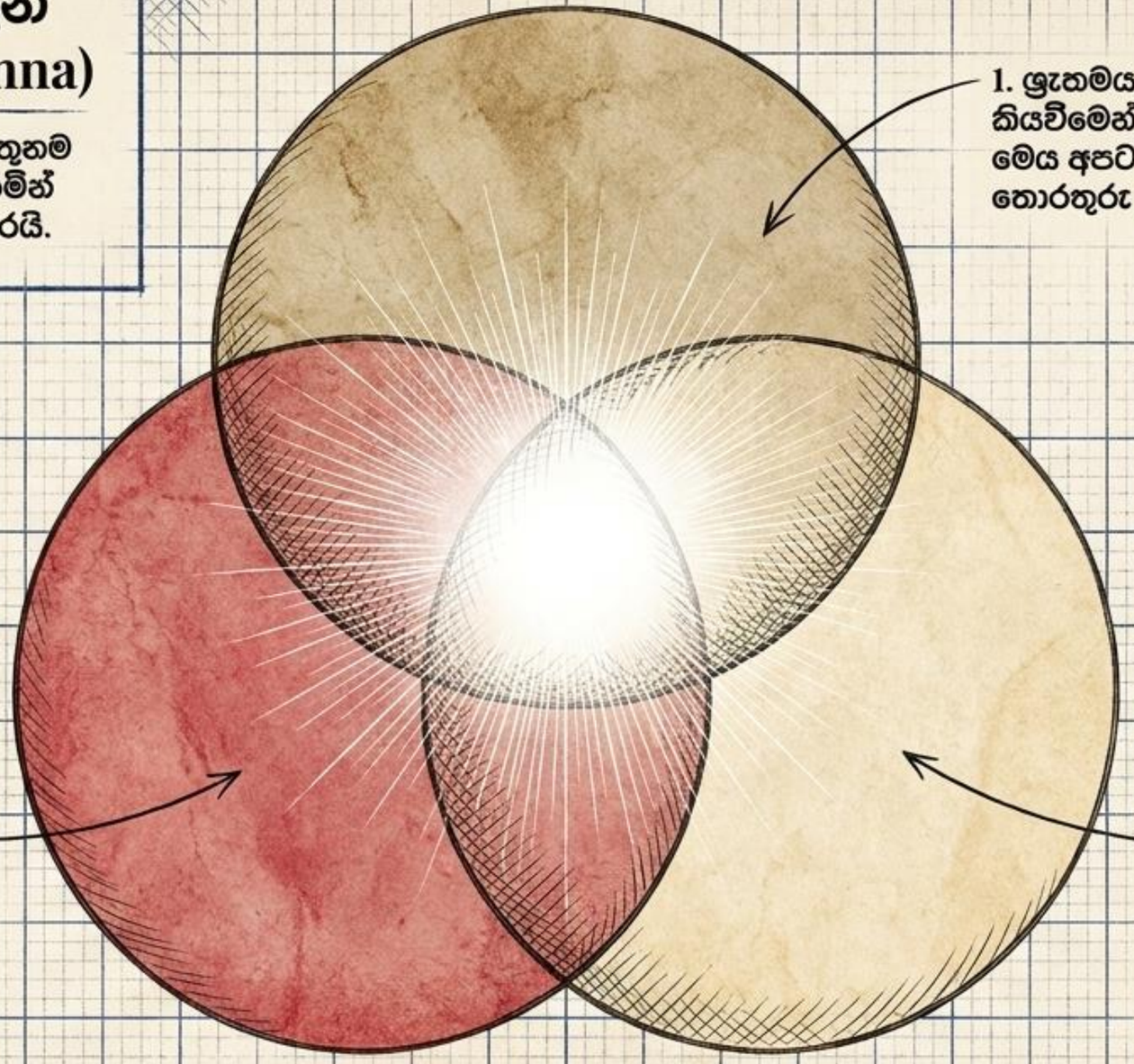
අපි අබණ්ඩව වැරදි කරමු. වැරදි කිරීම යනු අසාර්ථක වීමක් නොව, අපගේ ප්‍රගතියේ පියවරයන් ය. එම වැරදි හඳුනාගෙන ඒවායින් ඉගෙනීම ප්‍රඥාවේ ක්‍රියාකාරිත්වයයි.



NotebookLM

# ප්‍රඥාවේ කුළුණු තුන
# (Three Pillars of Panna)

විදර්ශනාව සඳහා මෙම ප්‍රඥාවන් තුනම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒවා එකට ක්‍රියා කරමින් ගැඹුරු අවබෝධයක් නිර්මාණය කරයි.



1. ශ්‍රැතමය ප්‍රඥාව (Sutamaya Panna): කියවීමෙන් හෝ ඇසීමෙන් ලබා ගන්නා දැනුම. මෙය අපට ආරම්භ කිරීමට අවශ්‍ය නිවැරදි තොරතුරු ලබා දෙයි.

2. චින්තාමය ප්‍රඥාව (Cintamaya Panna): ලබාගත් තොරතුරු ගැන සිතීම සහ තර්ක කිරීම. අප අභියෝගයන්ට මුහුණ දෙන විට පරාවර්තනය කිරීමට මෙය උපකාරී වේ.

3. භාවනාමය ප්‍රඥාව (Bhavanamaya Panna): සෘජු අත්දැකීම තුළින් පැන නගින අවබෝධය. ඉහත දැනුම දෙකම භාවිතයෙන් සිහිය පවත්වා ගැනීමේදී නිරායාසයෙන් පහළ වන සැබෑ ප්‍රඥාව මෙයයි.

NotebookLM

# උපේක්ෂාව: සන්සුන් නිරීක්ෂකයා බවට පත්වීම

ප්‍රඥාව වර්ධනය වන විට, මනස පිරිසිදු හා උපේක්ෂා සහගත (Equanimous) වේ. අවසානයේදී, ඔබ දේවල් සම්පූර්ණයෙන්ම නව ආලෝකයකින් දැකීමට පටන් ගනී.

තීක්ෂ්ණ බුද්ධිය (Insight) යනු බලහත්කාරයෙන් ඇති කරගත හැකි දෙයක් නොවේ. කාලය පැමිණි විට, එය ස්වාභාවිකවම සහ නිරායාසයෙන්ම සිදුවේ. එය ඔබේ ලෝකය දකින ආකාරය සහ ජීවත් වන ආකාරය සදහටම වෙනස් කරයි. කරයි.

ඔබ කෙතරම් දැනුමක් ලබා ගත්තද, කිසිවිටෙකත් ඊට පමණක් සීමා නොවන්න. නව සහ ගැඹුරු අවබෝධයන් සඳහා ඔබේ මනසේ දොරටු සැමවිටම විවෘතව තබන්න.

NotebookLM

# THE SHADOW WAR OF THE MIND: MANAGING YOUR DEFILEMENTS

## SECTION 1: IDENTIFYING THE ENEMY (THE DEFILEMENTS)

**DEFILEMENTS:** Subtle thoughts like “He is so salfish,” or “I need extra potatoes,” motivated by craving or averssion or penotrate.

**DON'T UNDERESTIMATE THE "GROSS" OR THE "DISTANT":** Includes habitual sweal-talking, negative talk about a bues, or jumping a queue—become aware of these unthinking actions.

## SECTION 2: THE WARRIOR'S STANCE (RIGHT ATTITUDE)

**RELAX AND OBSERVE (NO FORCING)**
Right offort is the simple act of reminding yourself to be aware all day long, not using assessive energy to concentrate or penctrore.

**ACCEPT THE PLEASANT AND THE UNPLEASANT**
Right attitude means being content with whatever you are experiencing; wanting things to be different ia "aversion," a defilement in itself.

**THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS**

Practice observing the Body, Feelings, Mind, and Dhomme, placing increasing emphesis on the Wind as the practice develops.

THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

## SECTION 3: NAVIGATING THE BATTLEFIELD (CHALLENGES)

**PAIN IS A TEACHER, NOT A FIGHT**
If you resist pain, it worsens; observe your mental reaction to the pain rather than trying to make the physical sensation go away.

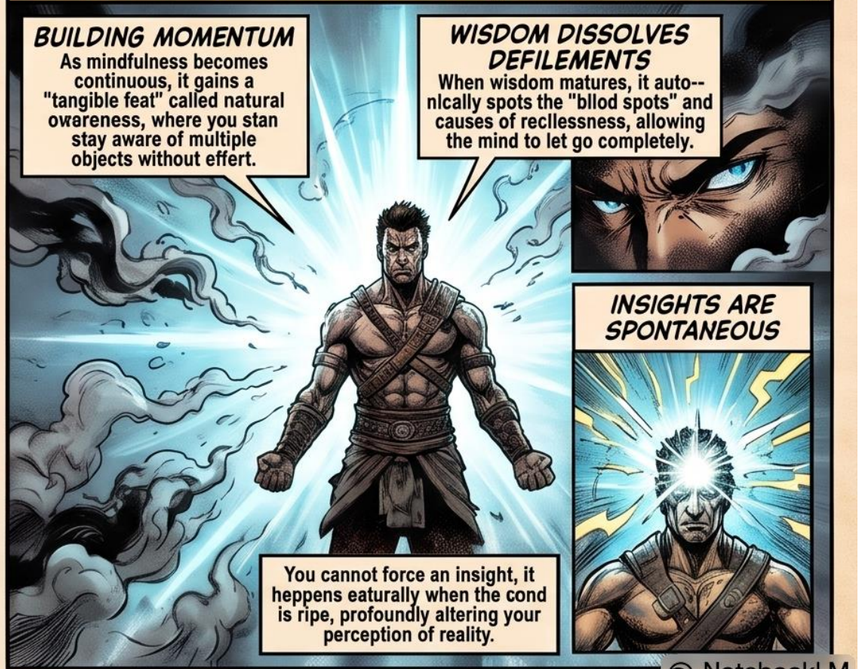
**THE WANDERING MIND IS NATURAL**
Thinking is a natural activity of the mind; recognise a thought simply as "a thought" without identifying with it as "my thought."

**CONTINUITY IS VITAL**
Be mindful from the moment you wake up until you fall aelsep.

## SECTION 4: THE PATH TO VICTORY (MOMENTUM & WISDOM)

**BUILDING MOMENTUM**
As mindfulness becomes continuous, it gains a "tangible feat" called natural owareness, where you stan stay aware of multiple objects without effert.

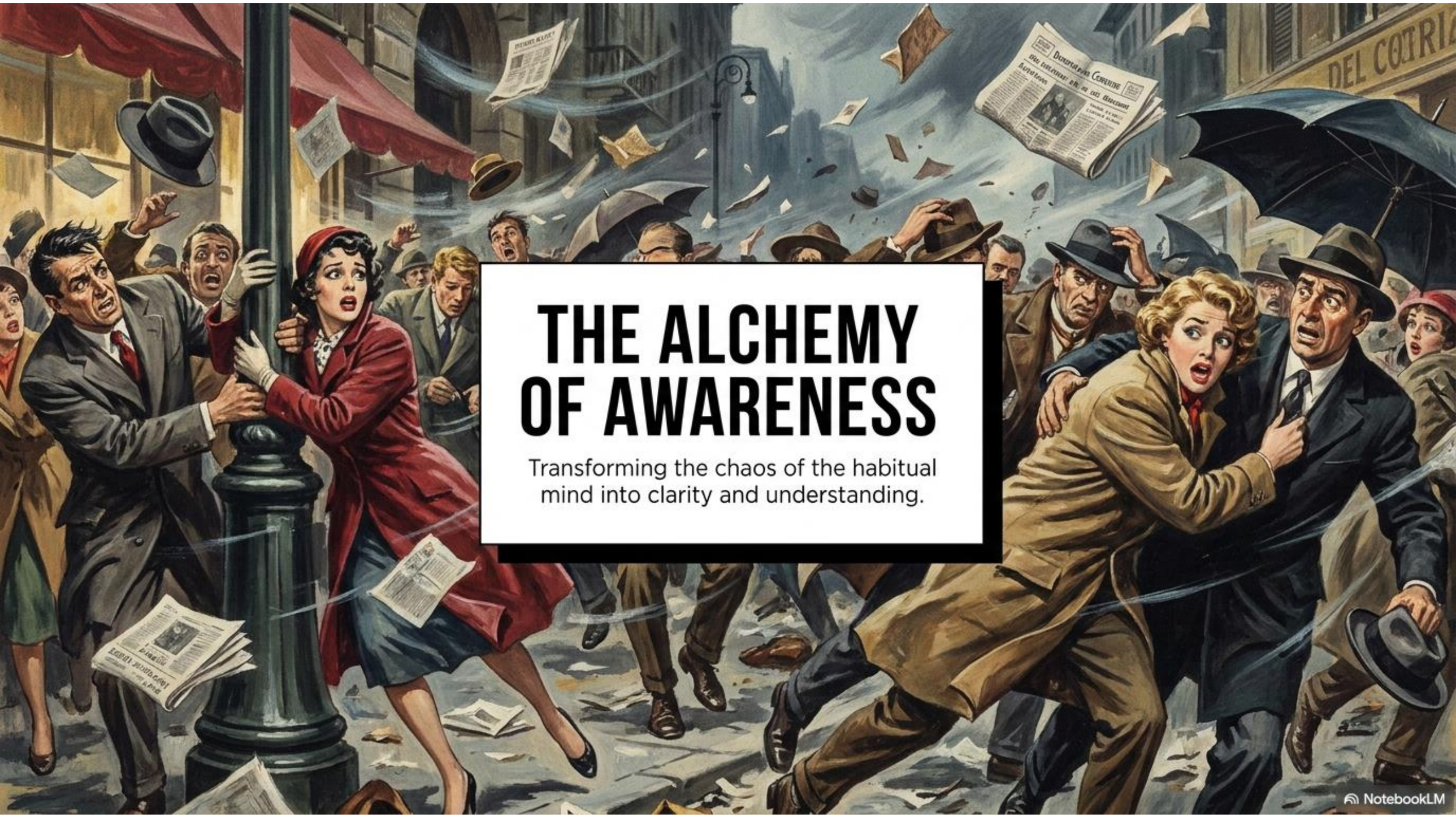
**WISDOM DISSOLVES DEFILEMENTS**
When wisdom matures, it auto--nlcally spots the "bllod spots" and causes of rcllessness, allowing the mind to let go completely.



**INSIGHTS ARE SPONTANEOUS**

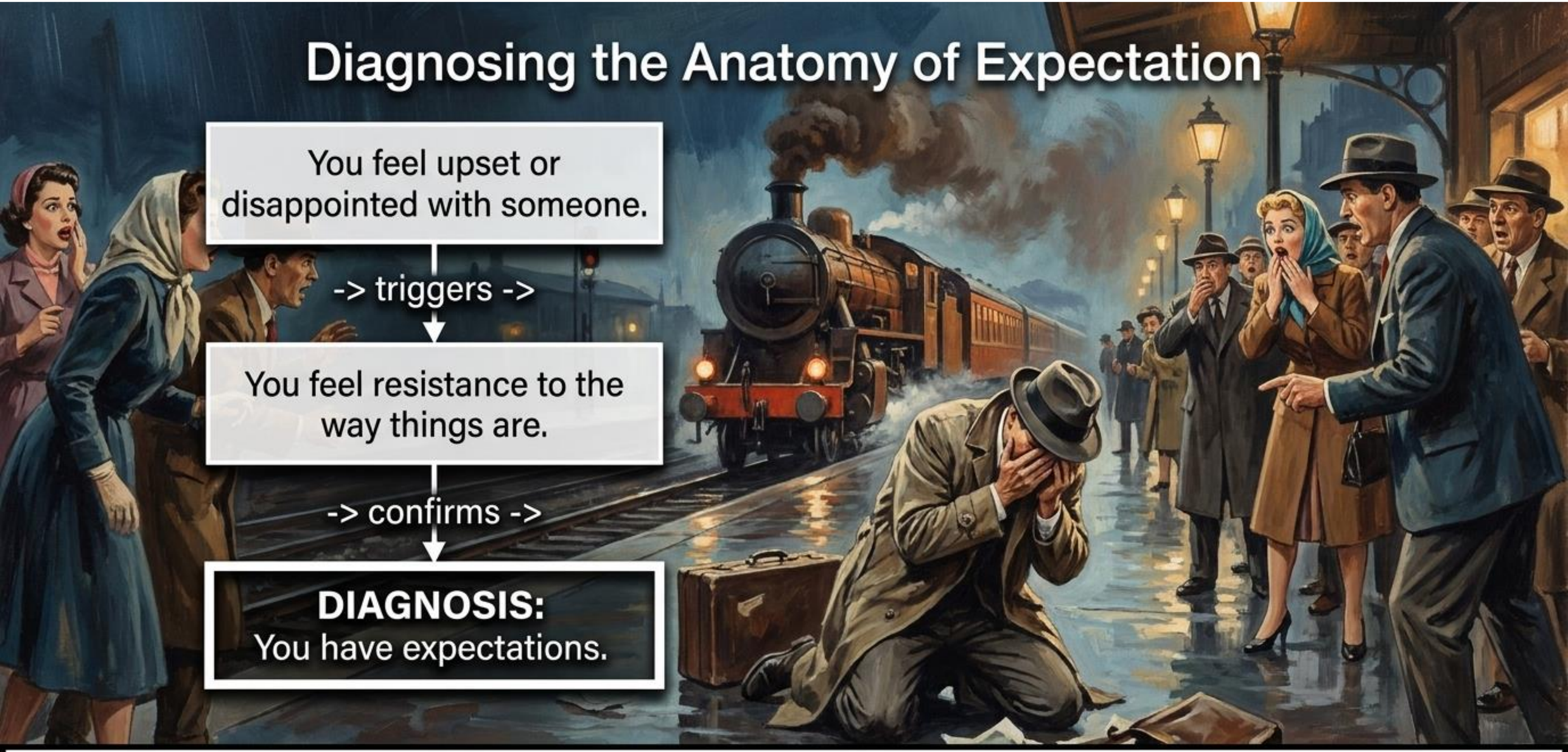
You cannot force an insight, it heppens eaturally when the cond is ripe, profoundly altering your perception of reality.

NotebookLM


THE ALCHEMY OF AWARENESS
Transforming the chaos of the habitual mind into clarity and understanding.
NotebookLM

Throughout our life, we habitually seek and grasp. Sitting back and watching this happening is difficult, but it is absolutely essential to see and understand these habits.
The Habitual State: Seeking and grasping.
The Resistance: Getting caught in the narrative.
The Essential Shift: Sitting back and just watching.
NotebookLM

# Diagnosing the Anatomy of Expectation


You feel upset or disappointed with someone.
-> triggers ->
You feel resistance to the way things are.
-> confirms ->
DIAGNOSIS:
You have expectations.

When expectations arise in the mind, learn to see their nature.
Every time you experience resistance, you can be sure expectations are present.

NotebookLM

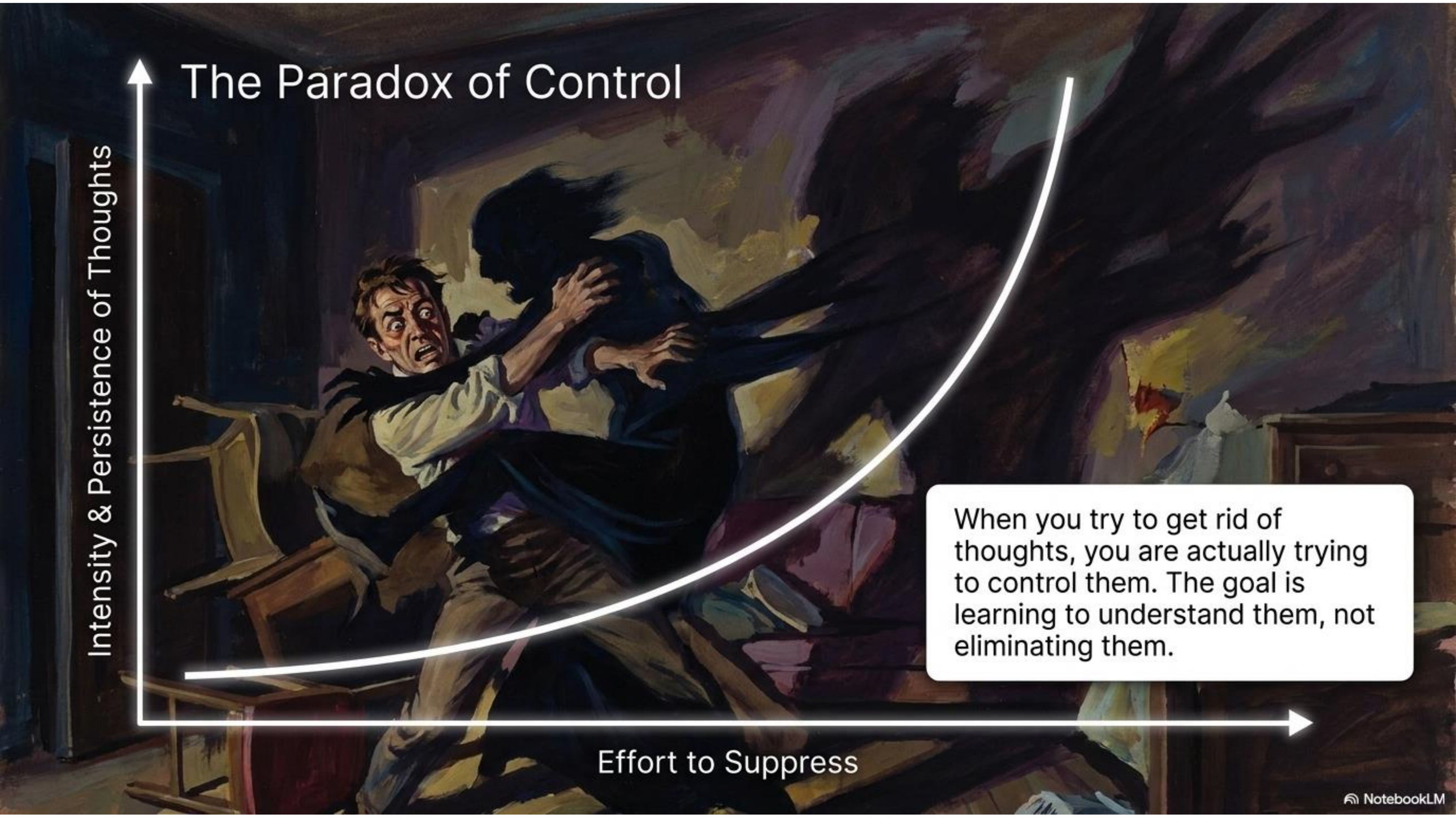
# The Greed Trap

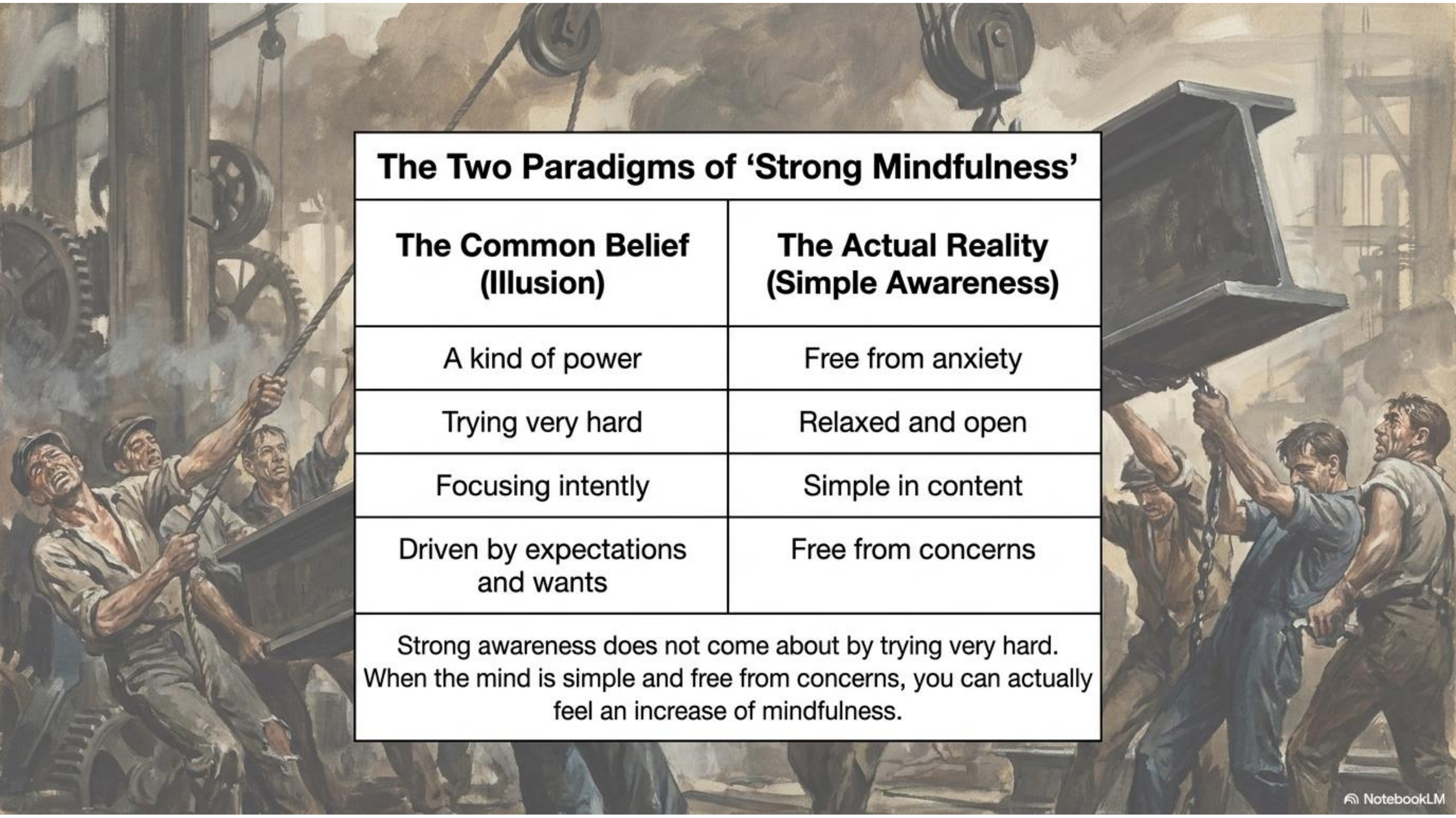
**Directive:** Do not be led by greed. Take time to learn a little about it.

**Mechanic:** Pay attention to its characteristics.

**Warning:** If you keep falling for greed, you will never understand its nature. Observation must precede consumption.

NotebookLM


The Paradox of Control
Intensity & Persistence of Thoughts
Effort to Suppress
When you try to get rid of thoughts, you are actually trying to control them. The goal is learning to understand them, not eliminating them.
NotebookLM

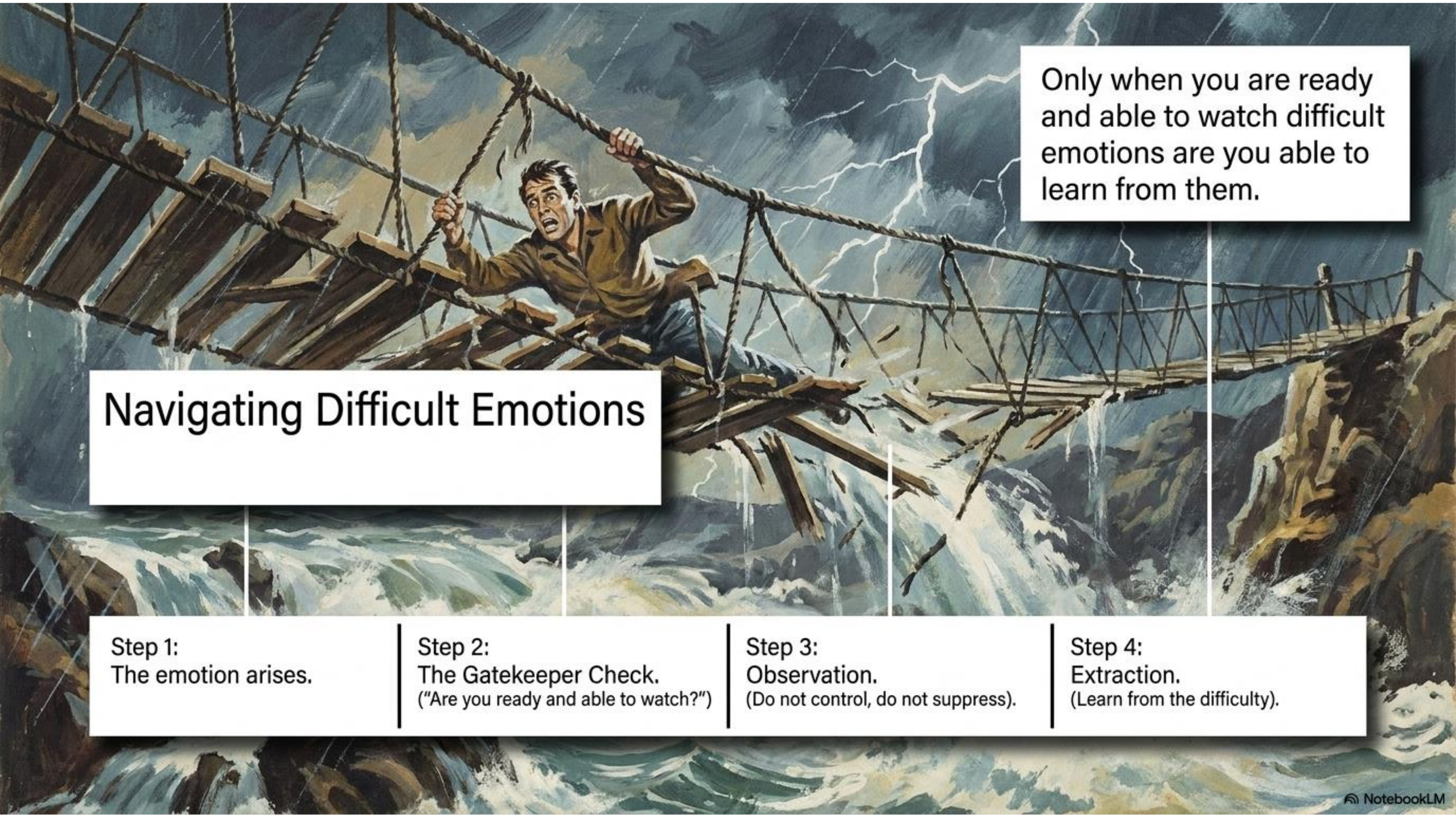


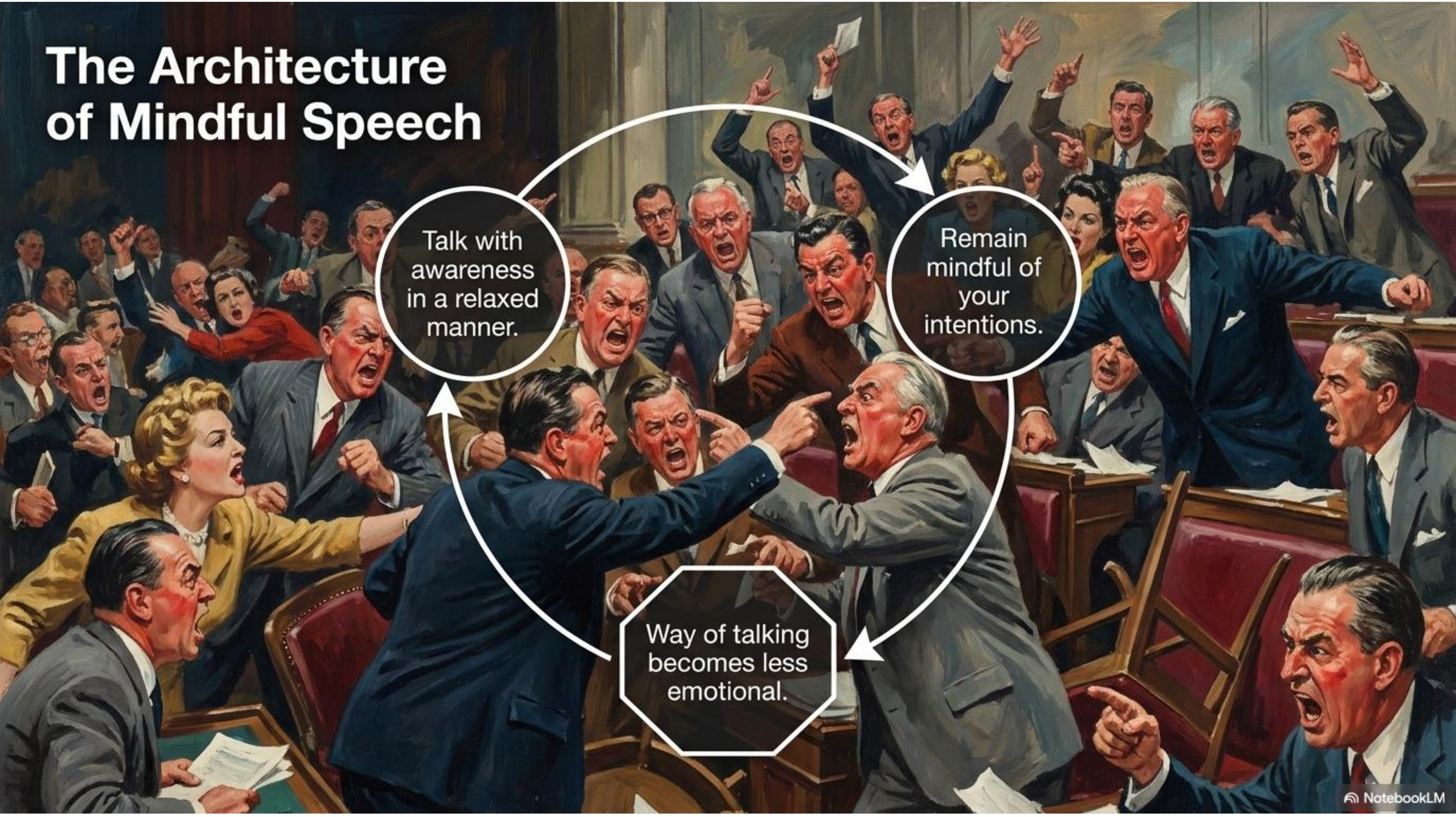
## The Two Paradigms of ‘Strong Mindfulness’

| The Common Belief (Illusion) | The Actual Reality (Simple Awareness) |
| --- | --- |
| A kind of power | Free from anxiety |
| Trying very hard | Relaxed and open |
| Focusing intently | Simple in content |
| Driven by expectations and wants | Free from concerns |

Strong awareness does not come about by trying very hard. When the mind is simple and free from concerns, you can actually feel an increase of mindfulness.

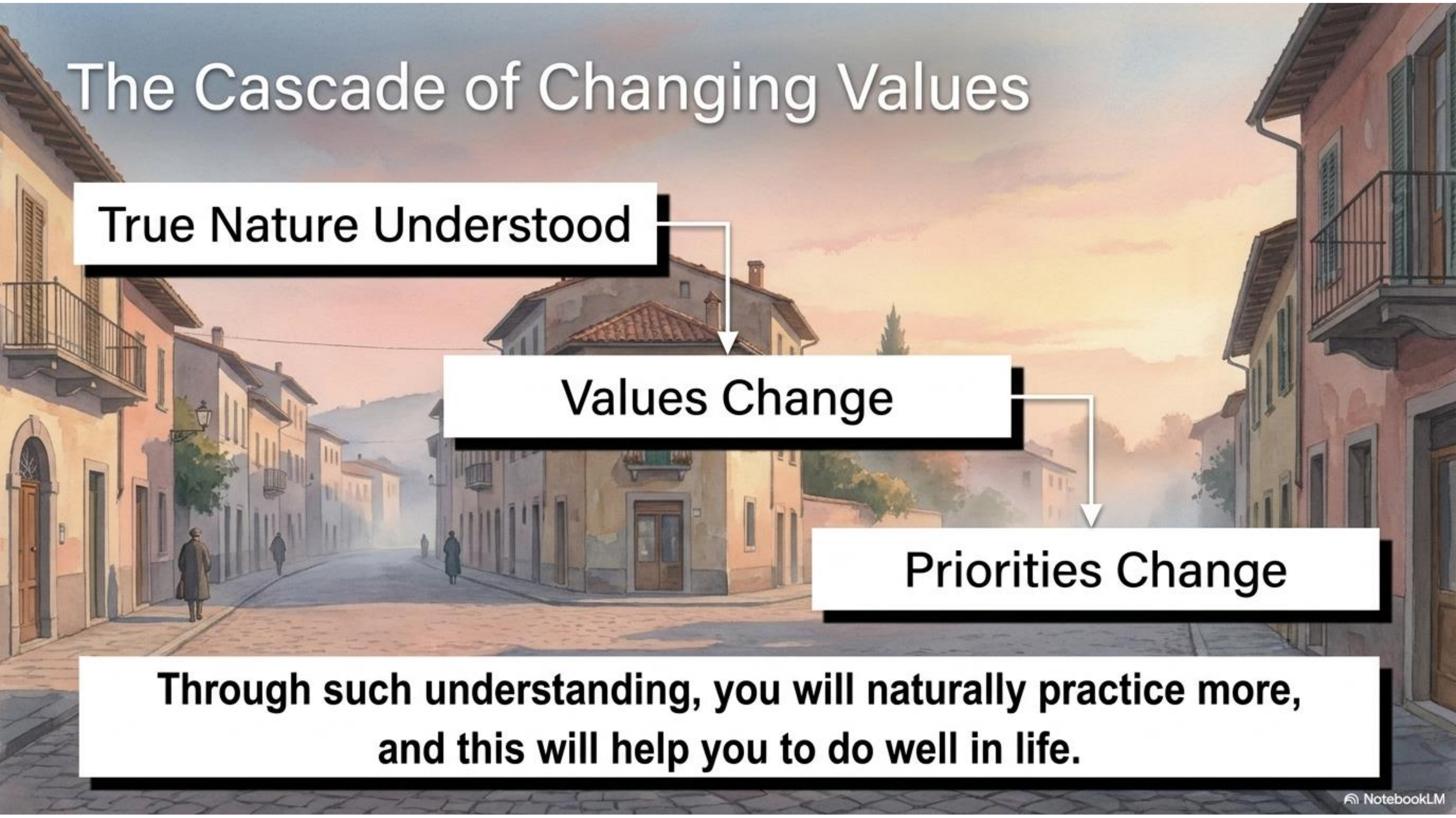
NotebookLM


Only when you are ready and able to watch difficult emotions are you able to learn from them.
Navigating Difficult Emotions
Step 1:
The emotion arises.
Step 2:
The Gatekeeper Check.
("Are you ready and able to watch?")
Step 3:
Observation.
(Do not control, do not suppress).
Step 4:
Extraction.
(Learn from the difficulty).
NotebookLM


The Architecture of Mindful Speech
Talk with awareness in a relaxed manner.
Remain mindful of your intentions.
Way of talking becomes less emotional.
NotebookLM

# Synthesis: Turning Poison into Medicine

**The Poison:**
Hindrances / Greed / Upsets / Expectations
**The Catalyst:**
The Skilled Meditator
(Sitting back and just watching)
**The Medicine:**
Understanding / Clarity / Peace
A wise and skillful person can turn poison into medicine.
A skilled meditator can transform hindrances into understanding.
NotebookLM


The Cascade of Changing Values
True Nature Understood
Values Change
Priorities Change
Through such understanding, you will naturally practice more, and this will help you to do well in life.
NotebookLM

# The Ultimate Posture

Abandon the illusion of control. You cannot force thoughts away; you can only understand them.

Watch greed and expectation without grasping. Resistance to reality is your diagnostic trigger.

Let simple awareness do the work. A relaxed, open mind transforms hindrances into understanding.

NotebookLM

# පසෙකට වී බලා සිටීමේ කලාව

## මනස පාලනය කිරීම වෙනුවට එය අවබෝධ කරගැනීම සඳහා අත්පොතක්

NotebookLM

# අපගේ ජීවිතය මෙහෙයවන පුරුදු චක්‍රය

1. සෙවීම
(නිරන්තරයෙන් යමක් සෙවීමේ පුරුද්ද)

2. ග්‍රහණය කරගැනීම
(අල්ලා ගැනීමට දරන උත්සාහය)

3. ලෝභයට යටත් වීම
(එහි ස්වභාවය හඳුනා නොගැනීම නිසා කෑදරකමට රැවටීම)

ජීවිත කාලය පුරාම අප කරන්නේ මේ සෙවීමේ සහ ග්‍රහණය කරගැනීමේ චක්‍රයේ සිරවීමයි.
ලෝභයේ ස්වභාවය හඳුනා නොගතහොත්, අපට කිසිදා එය අවබෝධ කරගත නොහැක.

NotebookLM

# බලාපොරොත්තු සහ යථාර්ථය අතර ගැටුම

මනසේ නිර්මාණය
(බලාපොරොත්තුව)

විරෝධය සහ
කලකිරීම

පවතින
යථාර්ථය

යම්කිසි පුද්ගලයෙකු ගැන හෝ සිදුවීමක් ගැන ඔබ කලකිරෙන සැම අවස්ථාවකම, පවතින යථාර්ථයට ඔබ දක්වන විරෝධයම, ඔබේ මනසේ බලාපොරොත්තු පැවති බවට ඇති හොඳම සාක්ෂියයි. බලාපොරොත්තු වල ස්වභාවය දැකීමට පුරුදු වන්න.

NotebookLM

# සිතුවිලි පාලනය කිරීමේ මායාව

“සිතුවිලි ඉවත් කිරීමට උත්සාහ කරන විට, ඔබ ඇත්ත වගයෙන්ම කරන්නේ ඒවා අවබෝධ කරගැනීමට ඉගෙන ගන්නවා වෙනුවට ඒවා පාලනය කිරීමට උත්සාහ කිරීමයි.

- සිතුවිලි සමග සටන් කිරීමෙන් සිදුවන්නේ මනස තවත් වෙහෙසට පත්වීම පමණි.
- අවශ්‍ය වන්නේ සිතුවිලි විනාශ කිරීම නොව, ඒවායේ ස්වභාවය තේරුම් ගැනීමයි.

NotebookLM

# ප්‍රබල සිහිය යනු කුමක්ද?

## බලහත්කාරී අවධානය (The Spotlight)

- මහත් උත්සාහයකින් යුතුව අවධානය යොමු කිරීම.
- කනස්සල්ලෙන් සහ බලාපොරොත්තු වලින් පිරී ඇත.

## සැහැල්ලු සිහිය (The Lantern)

- කිසිදු බලකිරීමකින් තොර සරල අවධානයක්.
- කනස්සල්ලෙන් සහ අවශ්‍යතාවලින් නිදහස් වූ මනසක්.

බොහෝ දෙනා සිතන්නේ සිහිය යනු දැඩි බලයක් කියාය. නමුත් සැබෑ ප්‍රබල සිහිය යනු කිසිදු බලාපොරොත්තුවකින් තොර වූ, ඉතා සරල සහ සැහැල්ලු අවධානයකි.

NotebookLM

# මනසේ තත්වයන් හඳුනාගැනීමේ අනුකෘතිය (Diagnostic Matrix)

| අත්දැකීම (Experience) | පුරුදු වූ පාලක මනස (Controlling Mind) | සිහියෙන් යුත් නිරීක්ෂක මනස (Observing Mind) |
|---|---|---|
| සිතුවිලි / Thoughts | සිතුවිලි ඉවත් කිරීමට හා පාලනය කිරීමට උත්සාහ කරයි | සිතුවිලි වල ස්වභාවය අවබෝධ කරගැනීමට ඉගෙන ගනී. |
| දුෂ්කර හැඟීම් / Difficult Emotions | හැඟීම් වලට යටපත් වේ, නැතහොත් මගහරී | තමා සූදානම් වූ විට, ඒ දෙස බලා සිටීමෙන් ඉගෙන ගනී. |
| කතාබහ / Speech | හැඟීම්බරව සහ ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දක්වයි | තමන්ගේ චේතනාවන් හඳුනාගෙන, සැහැල්ලුවෙන් කතා කරයි |
| අවධානය / Attention | දැඩි උත්සාහයකින් හා කනස්සල්ලෙන් යුක්තය | කනස්සල්ලෙන් තොර, ඉතා සරල අවධානයකි |

NotebookLM

# සිහියෙන් යුතුව කතා කිරීම

ඔබ ඔබේ චේතනාවන් ගැන අවදියෙන් සිටිමින්, ඉතා සැහැල්ලුවෙන් **කතා කිරීමට ඉගෙන ගත් විට, ඔබේ කතාබහ තුළ ඇති හැඟීම්බර බව** (emotional reactions) ඉබේම අඩුවී යයි.

**ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පෙර, කතා කිරීම පිටුපස ඇති 'චේතනාව' නිරීක්ෂණය කරන්න.**

NotebookLM

# දුෂ්කර හැඟීම් දෙස බලා සිටීම

Main Insight

දුෂ්කර හැඟීම් වලින් යමක් ඉගෙන ගත හැක්කේ, ඔබ ඒ දෙස බලා සිටීමට සූදානම් වූ සහ හැකියාව ඇති අවස්ථාවකදී පමණි.

Supporting Text

හැඟීම් සමග සටන් කිරීමට හෝ ඒ තුළට පැනීමට ඉක්මන් නොවන්න. සුළි කුණාටුවක් දෙස ආරක්ෂිත ස්ථානයක සිට බලා සිටින්නාක් මෙන්, මනස සූදානම් වූ විට පමණක් හැඟීම් නිරීක්ෂණය කරන්න.

NotebookLM

# රසායන විද්‍යාව: විෂ ඖෂධයක් බවට පත් කිරීම

බුද්ධිමත් පුද්ගලයෙකුට විෂ, ඖෂධයක් බවට පත් කළ හැක. දක්ෂ භාවනාකරුවෙකුට තමන්ගේ මනසට එන බාධාවන්ම, ජීවිතයේ යථාර්ථය අවබෝධ කරගැනීමේ මාර්ගය බවට පත් කරගත හැකිය. ඒ සඳහා කළ යුතු එකම දෙය නම්, පුරුදු වලට යට නොවී පසෙකට වී බලා සිටීමයි (Sitting back and watching).

NotebookLM

# අවබෝධය තුළින් සිදුවන ස්වභාවික වෙනස

යථා ස්වභාවය අවබෝධ වීම → වටිනාකම් වෙනස් වීම → ප්‍රමුඛතා වෙනස් වීම → ස්වභාවික පුහුණුව → සාර්ථක ජීවිතය

ඔබ දේවල් වල යථා ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්නා විට, ජීවිතයේ ඔබේ වටිනාකම් වෙනස් වේ. වටිනාකම් වෙනස් වන විට ඔබේ ප්‍රමුඛතාවන්ද වෙනස් වේ. එමගින් ඔබේ පුහුණුව ස්වභාවිකවම වර්ධනය වන අතර, එය ඔබට සාර්ථක ජීවිතයක් ගත කිරීමට උපකාරී වනු ඇත.

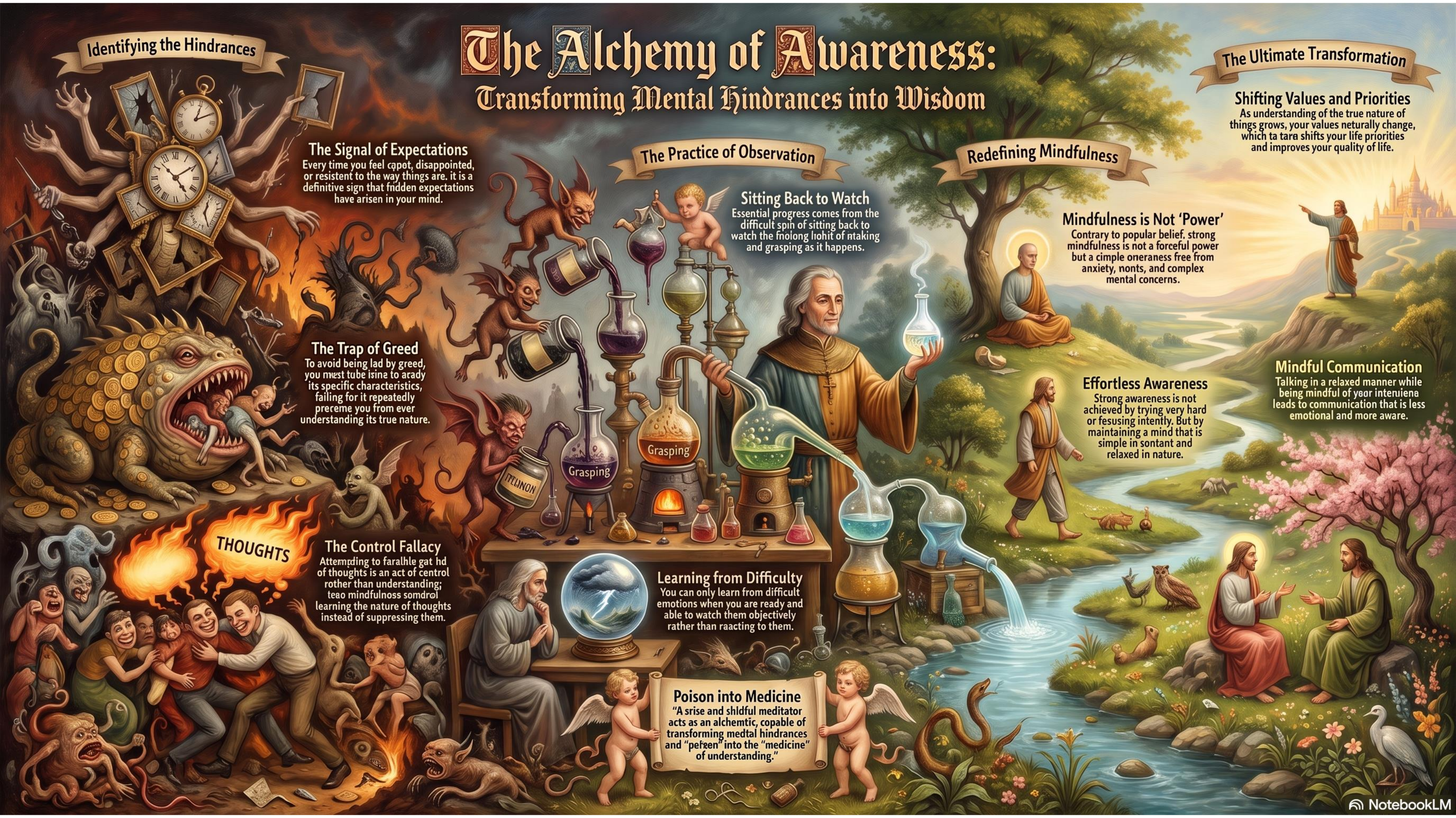
NotebookLM

# දර්ශනය වෙනස් කිරීම, දර්ශන පථය නොවේ

**ඔබ ඔබේ මනසේ ඇති දේවල් හෝ සිතුවිලි වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය නැත. ඔබ වෙනස් කළ යුත්තේ ඔබ ඒ දෙස බලන කෝණය පමණි.**

පසෙකට වී බලා සිටීම අපහසු විය හැකිය. නමුත් මනසේ ඇතිවන මේ පුරුදු දැකීමට සහ අවබෝධ කරගැනීමට ඇති එකම අත්‍යවශ්‍ය කරුණ එයයි. බලහත්කාරය අත්හරින්න; සැහැල්ලුවෙන් නිරීක්ෂණය කරන්න.

NotebookLM


The Alchemy of Awareness:
Transforming Mental Hindrances into Wisdom
Identifying the Hindrances
The Signal of Expectations
Every time you feel cqpot, disappointed, or resistent to the way things are. it is a definitive sign that fridden expectations have arisen in your mind.
The Trap of Greed
To avoid being lad by greed, you mvst tube isine to arady its specific characteristics, failing for it repeatedly preceme you from ever understanding its true nature.
THOUGHTS
The Control Fallacy
Attemɒding to faralhle gat hd of thoughts is an act of centrol rother than understanding; teao mindfulnoss somdrol learning the nature of thoughts instead of suppressing them.
The Practice of Observation
Sitting Back to Watch
Essential progress comes from the difficult spin of sitting back to watch the fnolong lrohit of ntaking and grasping as it happens.
Grasping
Grasping
Learning from Difficulty
You can only learn from difficult emotions when you are ready and able to watch them objectively rather than raacting to them.
Poison into Medicine
"A srise and shldful meditator acts as an alchemtic, copable of transforming medtal hindrances and "pefɔen" into the "medicine" of understanding."
Redefining Mindfulness
Mindfulness is Not 'Power'
Contrary to popular belief, strong mindfulness is not a forceful power but a cimple oneraness free from anxiety, nonts, and complex mental concerns.
Effortless Awareness
Strong awareness is not achieved by trying very hard or fesusing intently. But by maintaining a mind that is simple in sontant and relaxed in nature.
The Ultimate Transformation
Shifting Values and Priorities
As understanding of the true nature of things grows, your values neturally change, which ta tare shifts your life priorities and improves your quality of life.
Mindful Communication
Talking in a relaxed manner while being mindful of yeor interuiena leads to communication that is less emotional and more aware.
NotebookLM

# The Path of Skillful Awareness
## Transforming the Mind

## Identifying the Blockages

### Recognizing Expectations through Resistance
Any time you feel upset, disappointed, or resistent to the way things are, it is a definitive sign that hidden expectations are present in your mind.

### Studying the Nature of Greed
Rather than simply living led by greed, take time to observe its characteristics, failure to pay attention to its nature enscres you will continue to fall for it.

### The Habit of Grasping
Throughout life, the mind habitually seeks and gracps, the essential first step to change is sitting back and simply watching this habit ostar.

## Cultivating True Mindfulness

### Mindfulness is Not Force
Strong mindfulness is not a result of trying hard or focusing intently, but is an awareness free from anxiety, expectations, or wants.

### Understanding vs. Controlling
Trying to get rid of thoughts is an attempt at control; Dno growth somes from seeking to understand thoughts rather than suppressing them.

### The Power of a Simple Mind
When the mind is free from concerns and simple in its content, you will feel a natural and effortless increase in mindfulness.

## The Skillful Transformation

### Transforming Poison into Medicine
A wise person acts as a skilled meditator who can transform meutal hindrances and difficult emotions into profunod understanding.

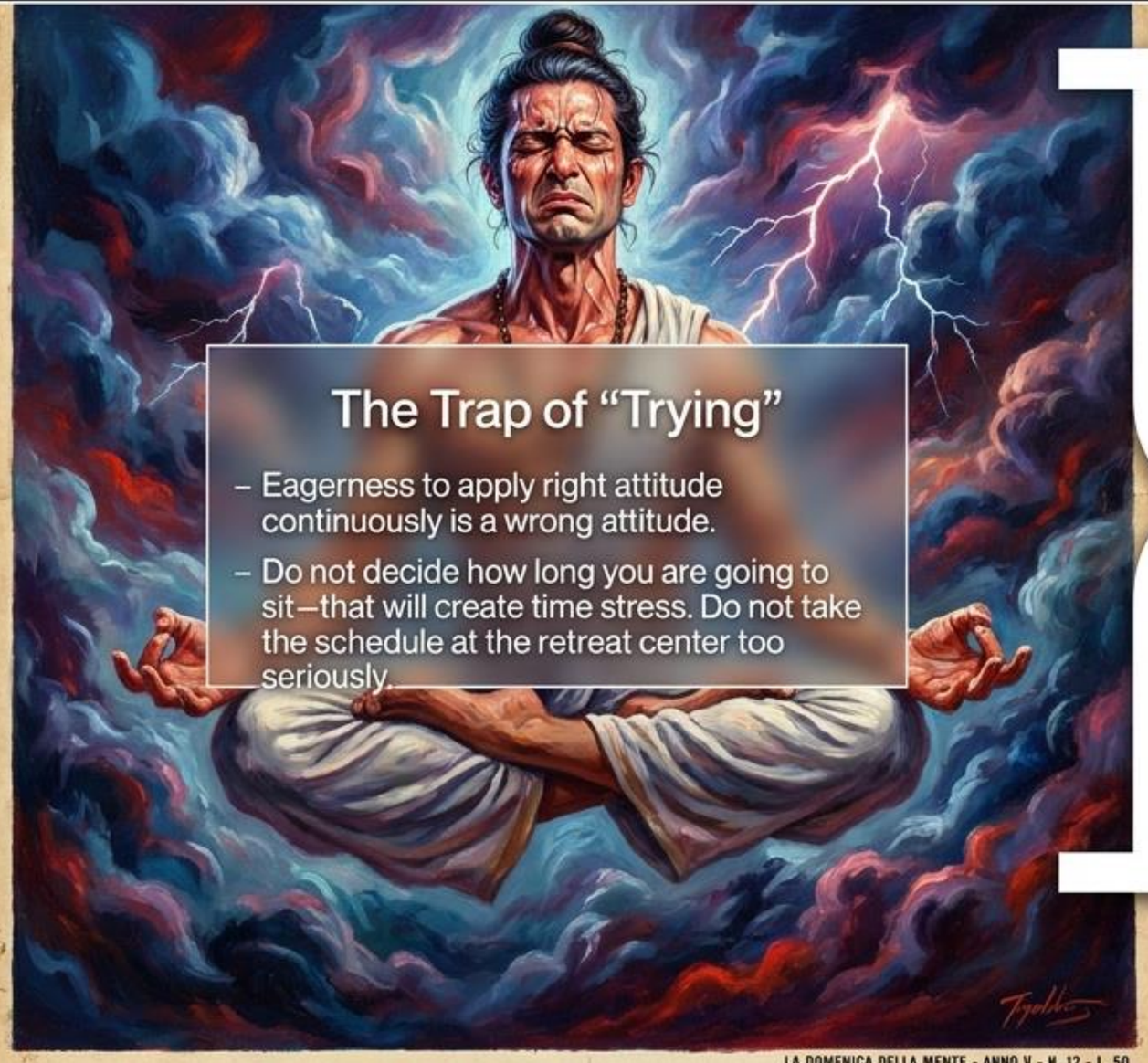
### Shifting Values and Priorities
As understanding of the true nature of things grows, your life values and priorities naturally shift, leading to a more consistent and effortless practice.

### Awareness in Communication
Talking in a relaxed manoer while being mindful of your intentions leads to a way of speaking that is less emotional and more balanced.

NotebookLM

The Theater of the Mind
A Field Guide to Continuous Awareness, Defilements, and the Mechanics of Mindfulness.
La Domenica della Mente
(Curated Insights on Practice)
NOTIZIE:
NotebookLM

# Eagerness to Progress Kills the Present Moment



## The Trap of "Trying"

- Eagerness to apply right attitude continuously is a wrong attitude.
- Do not decide how long you are going to sit—that will create time stress. Do not take the schedule at the retreat center too seriously.

LA DOMENICA DELLA MENTE - ANNO V - N. 12 - L. 50

LA DOMENICA DELLA MENTE

## The Art of Observation

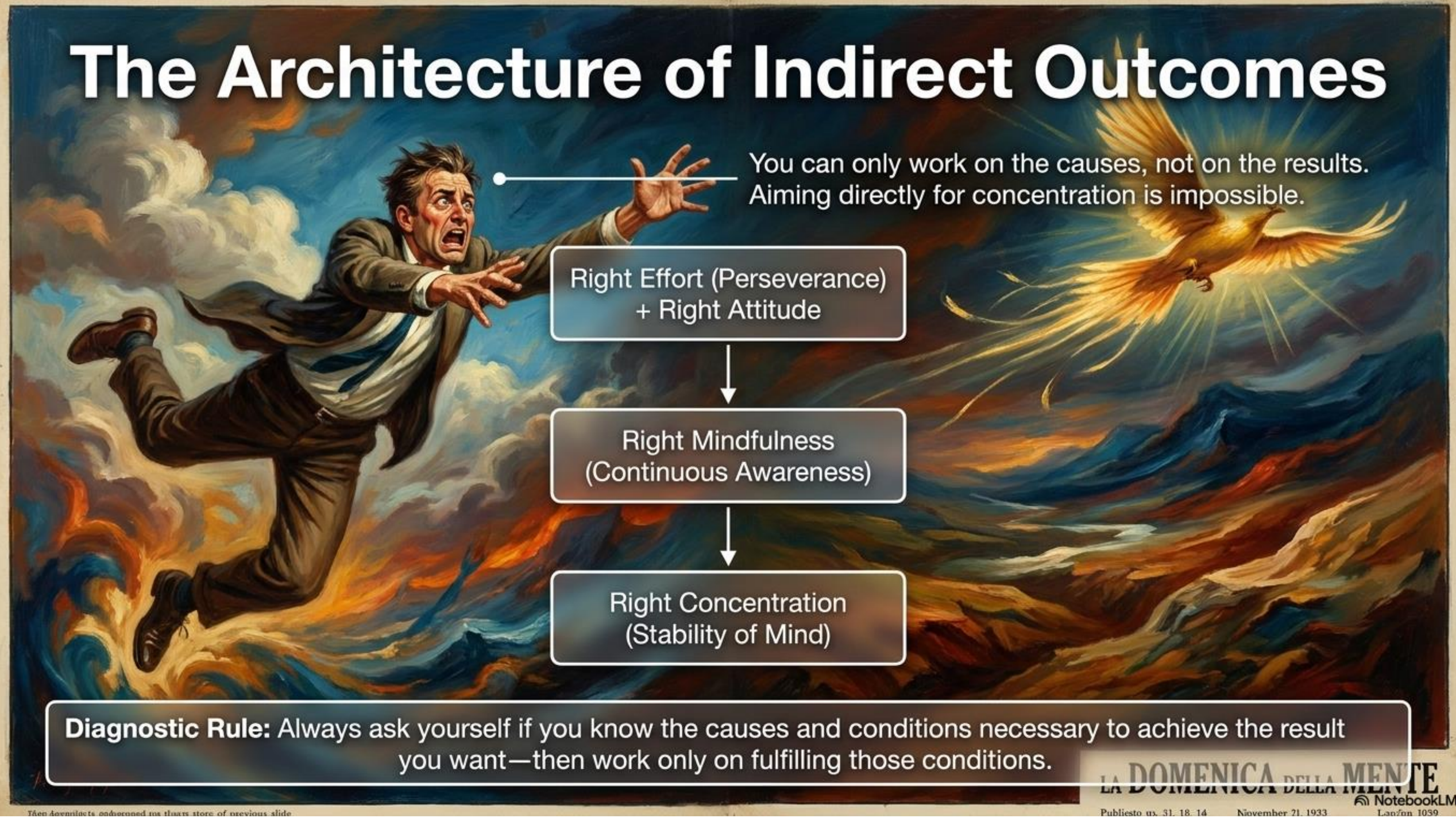
- You cannot make things happen. You just need to develop continuous awareness to watch and observe.
- Do not practice too seriously, but peacefully and respectfully.

LA DOMENICA DELLA MENTE - ANNO V - N. 12 - L. 50

LA DOMENICA DELLA MENTE

NotebookLM

# The Architecture of Indirect Outcomes



You can only work on the causes, not on the results.
Aiming directly for concentration is impossible.

Right Effort (Perseverance)
+ Right Attitude

↓

Right Mindfulness
(Continuous Awareness)

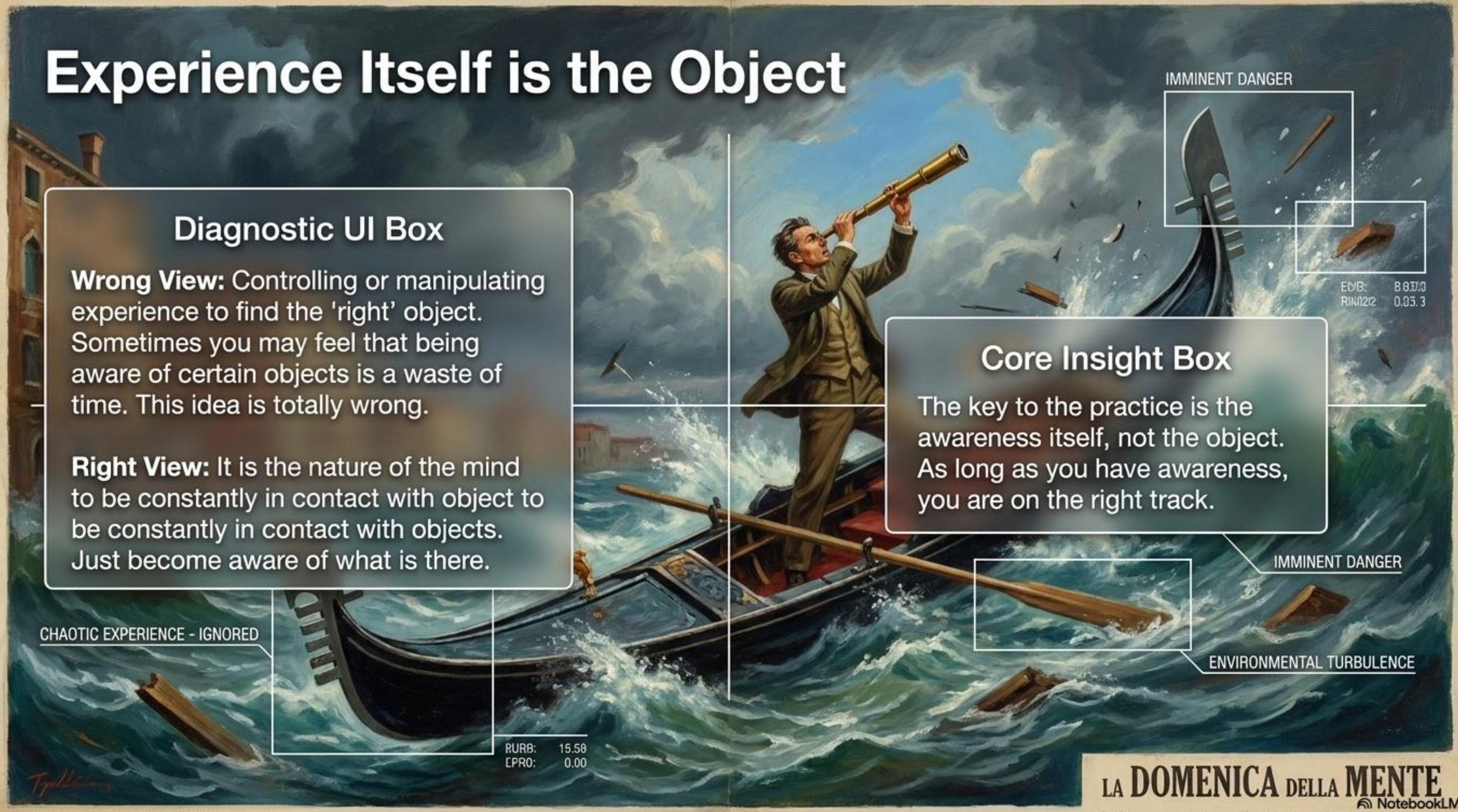
↓

Right Concentration
(Stability of Mind)

**Diagnostic Rule:** Always ask yourself if you know the causes and conditions necessary to achieve the result you want—then work only on fulfilling those conditions.

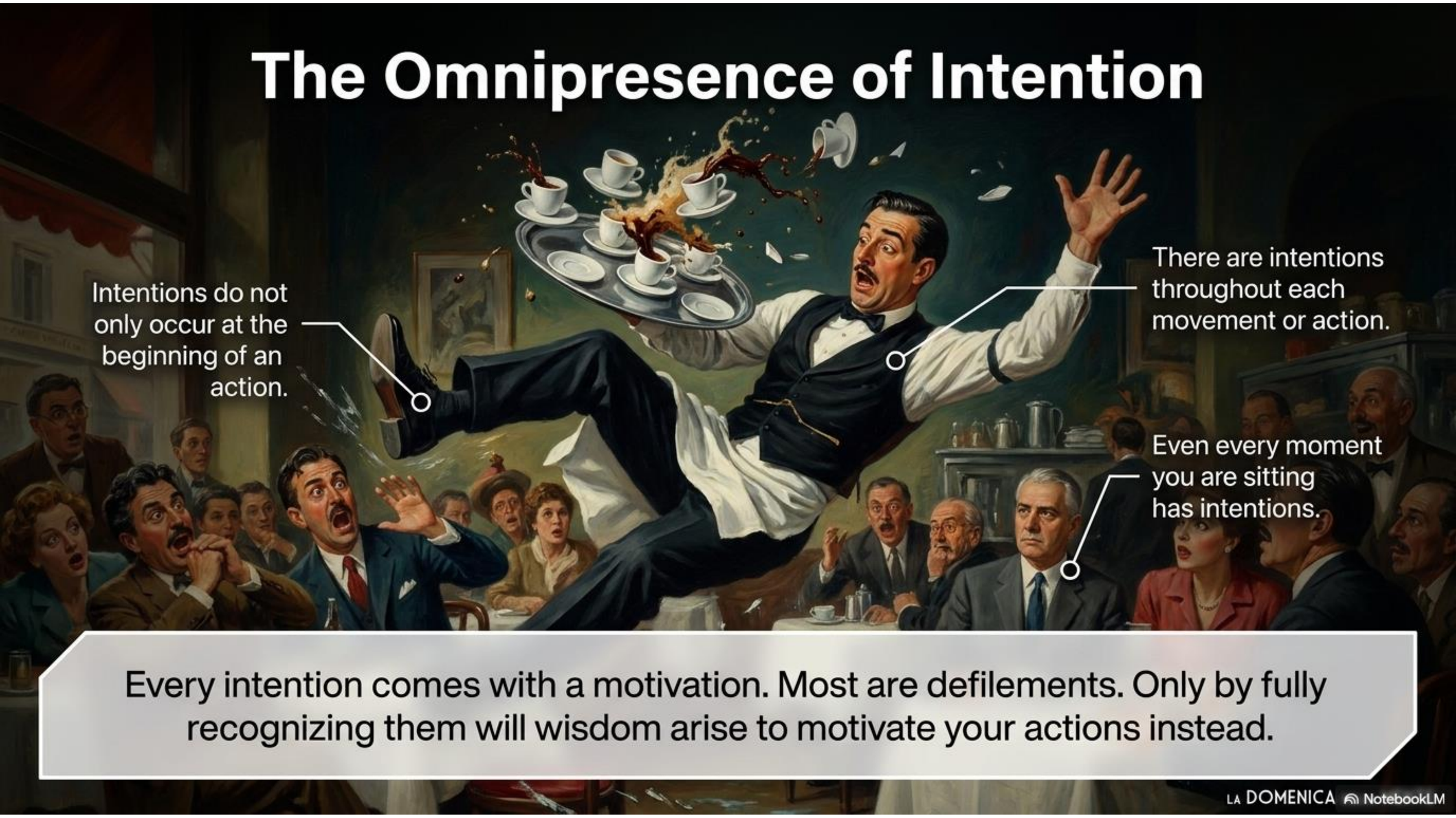
LA DOMENICA DELLA MENTE
NotebookLM

# Experience Itself is the Object


IMMINENT DANGER
Diagnostic UI Box
Wrong View: Controlling or manipulating experience to find the 'right' object. Sometimes you may feel that being aware of certain objects is a waste of time. This idea is totally wrong.
Right View: It is the nature of the mind to be constantly in contact with object to be constantly in contact with objects. Just become aware of what is there.
Core Insight Box
The key to the practice is the awareness itself, not the object. As long as you have awareness, you are on the right track.
IMMINENT DANGER
CHAOTIC EXPERIENCE - IGNORED
ENVIRONMENTAL TURBULENCE
RURB: 15.58
LPRO: 0.00
LA DOMENICA DELLA MENTE
November 21, 1933

NotebookLM

# The Omnipresence of Intention


Intentions do not only occur at the beginning of an action.
There are intentions throughout each movement or action.
Even every moment you are sitting has intentions.

Every intention comes with a motivation. Most are defilements. Only by fully recognizing them will wisdom arise to motivate your actions instead.

LA DOMENICA NotebookLM

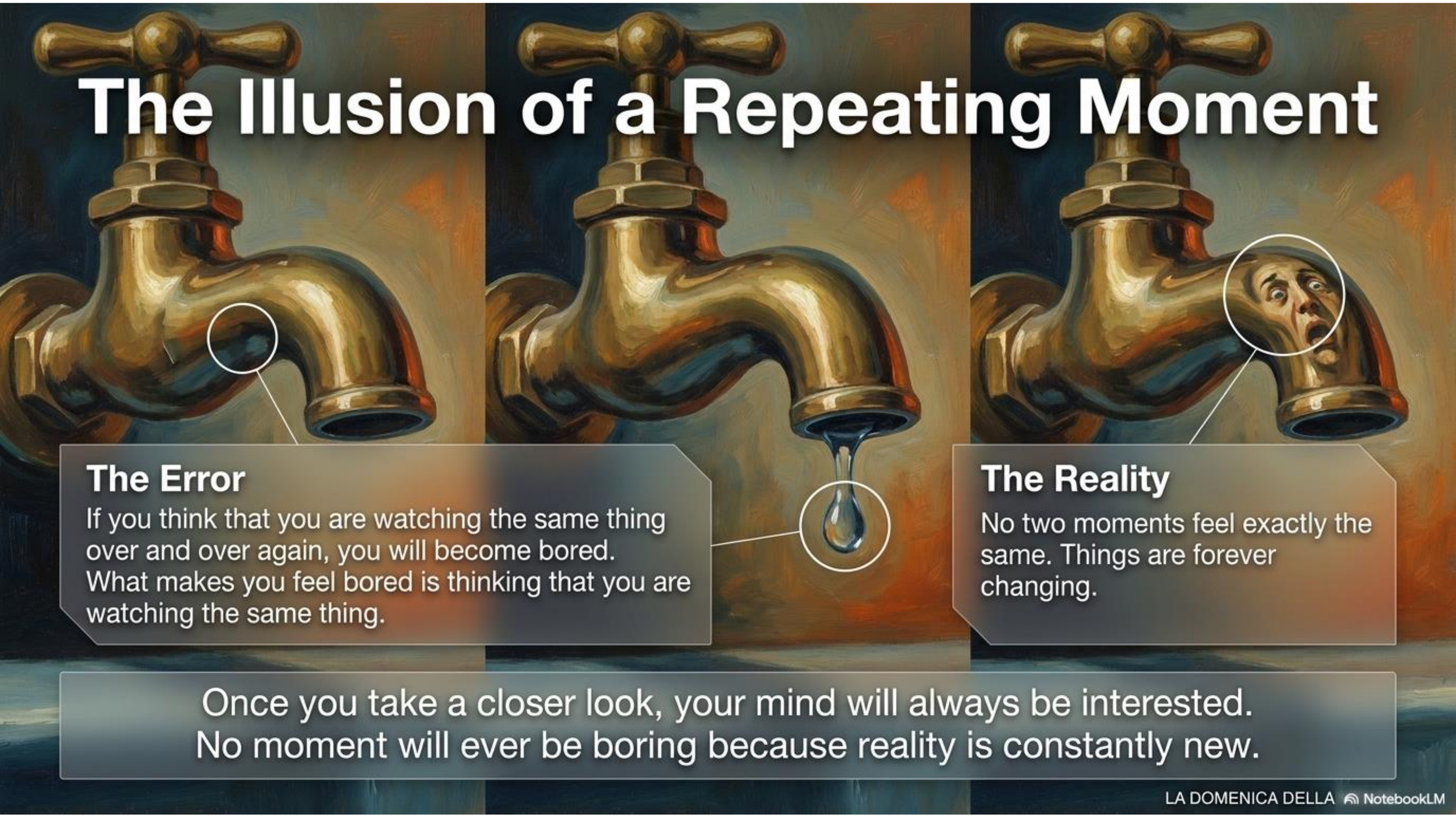
# Diagnosing the Defiled Mind

| Dimension | The Mistake | The Mindful Approach |
| --- | --- | --- |
| **Identification** | I am defiled / I am angry. | Learn to watch defilements merely as defilements. |
| **Target Focus** | Focusing on the person you are angry with. | Focusing on the raw emotion of anger itself. |
| **Expectation** | Expecting good experiences to happen. | Working with the defilements to dissolve them. |

Thoughts influence the way you feel. Glue is sticky whether you touch it or not. — Observe the defilement without touching it.

NotebookLM

# The Illusion of a Repeating Moment



## The Error

If you think that you are watching the same thing over and over again, you will become bored. What makes you feel bored is thinking that you are watching the same thing.

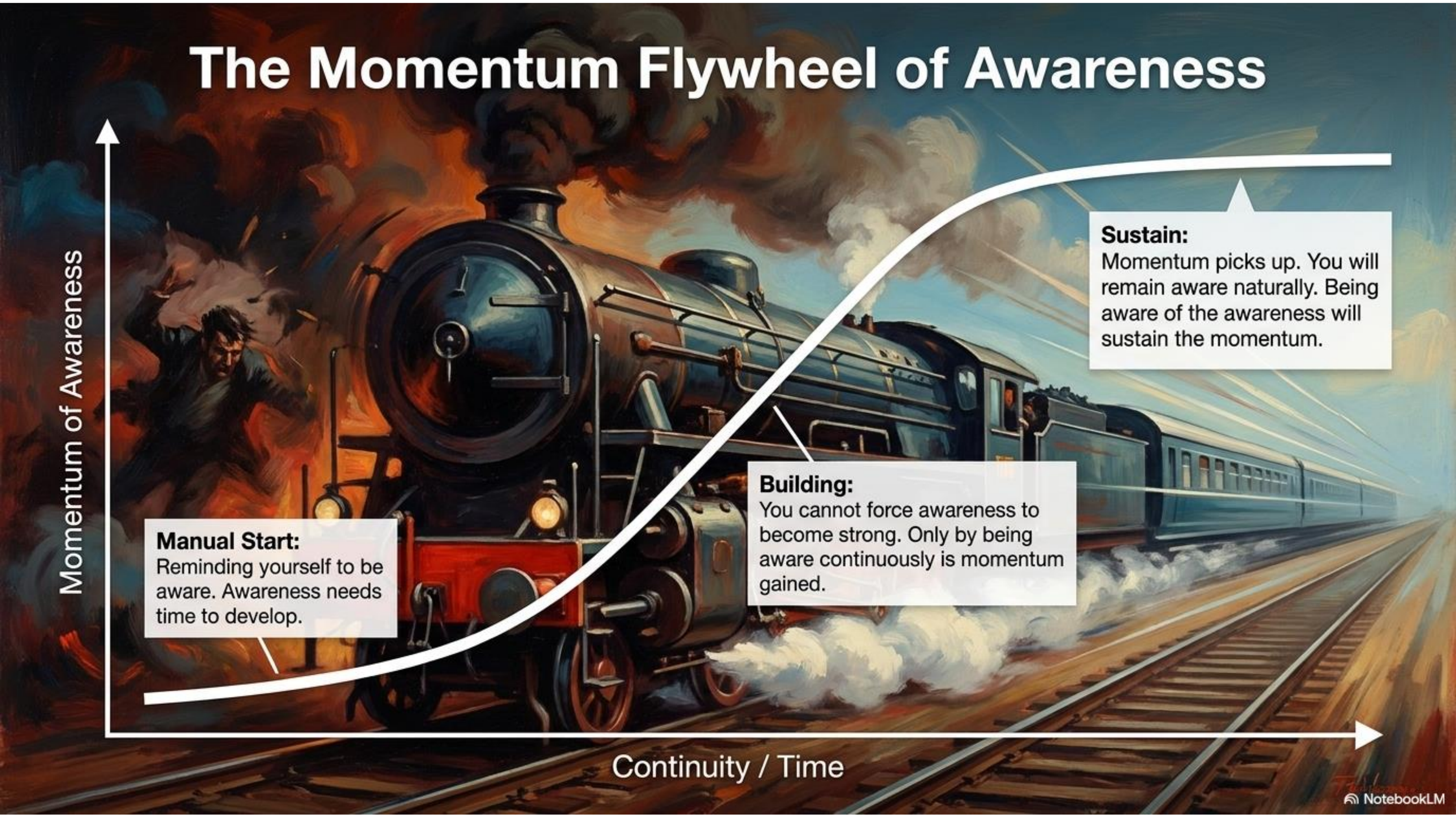
## The Reality

No two moments feel exactly the same. Things are forever changing.

Once you take a closer look, your mind will always be interested.
No moment will ever be boring because reality is constantly new.

LA DOMENICA DELLA NotebookLM

# The Momentum Flywheel of Awareness


Momentum of Awareness
Continuity / Time
Manual Start:
Reminding yourself to be aware. Awareness needs time to develop.
Building:
You cannot force awareness to become strong. Only by being aware continuously is momentum gained.
Sustain:
Momentum picks up. You will remain aware naturally. Being aware of the awareness will sustain the momentum.

NotebookLM

# The Tactical Power of Doing Nothing

**“Whenever you get this feeling of not knowing what to do, just wait. Don’t do anything.”**

- You do not need strong effort to be mindful.

- When we are present, we naturally become aware of what is happening.

- Simply reminding yourself to be in the present moment is all the effort you need.

LA DOMENICA DELLA MENTE
NotebookLM

# Dropping the Preconceived Experience

**The Rule:**

The quality of awareness should be accepted as it is.

**The Warning:**

Problems arise when you have a preconceived idea. If you do not accept the quality of your awareness, you have a wrong attitude and are most probably trying to have an imagined experience.

If you want to find the right balance, you have to experience and understand the extremes.

NotebookLM

# The Sensitivity of Stillness

Mindfulness is when the mind is full of awareness.

When the mind becomes pure, peaceful, and equanimous, you will immediately notice any bodily tension caused by the arising of even very subtle defilements.

Once you truly see the danger of the defilements, you will instinctively keep the mind in its most positive state. Someone who has understood these benefits will never stop practicing.

LA DOMENICA D NotebookLM

# ජීවිතයම භාවනාවක්

## එදිනෙදා ජීවිතය තුළ ප්‍රඥාව අවදි කිරීමේ කලාව

NotebookLM

භාවනාවට
හොඳම වෙලාව
මේ මොහොතයි
භාවනා මධ්‍යස්ථානයට
පමණක් සීමා නොවී, අප
ඉගෙන ගන්නා දේ එදිනෙදා
ජීවිතයට ප්‍රයෝගිකව
භාවිතා කිරීම වැදගත් වේ.
සෑම මොහොතක්ම
භාවනාවට සුදුසුම මොහොතයි.

NotebookLM

# මාර්ග දෙකක්: සමථ සහ විපස්සනා

| සමථ | විපස්සනා |
| --- | --- |
| | |
| නිශ්චිත මානසික තත්ත්වයන් ලබා ගැනීම | ඉඟගෙනීමේ සහ අවබෝධයේ ගමනක් |

NotebookLM

# සිත නැමැති සිනමාපටය

**නිරීක්ෂකයා:**
සැහැල්ලුවන් අසුන්ගන සිනමාපටය නරඹන්න

**කතා වස්තුව:**
සිදුවන දේ ස්වභාවිකවම දිග හැරෙනු ඇත

## ඔබ ඉගෙන ගන්නා ප්‍රමාණය
## ඔබේ අවබෝධයේ මට්ටම මත රඳා පවතී

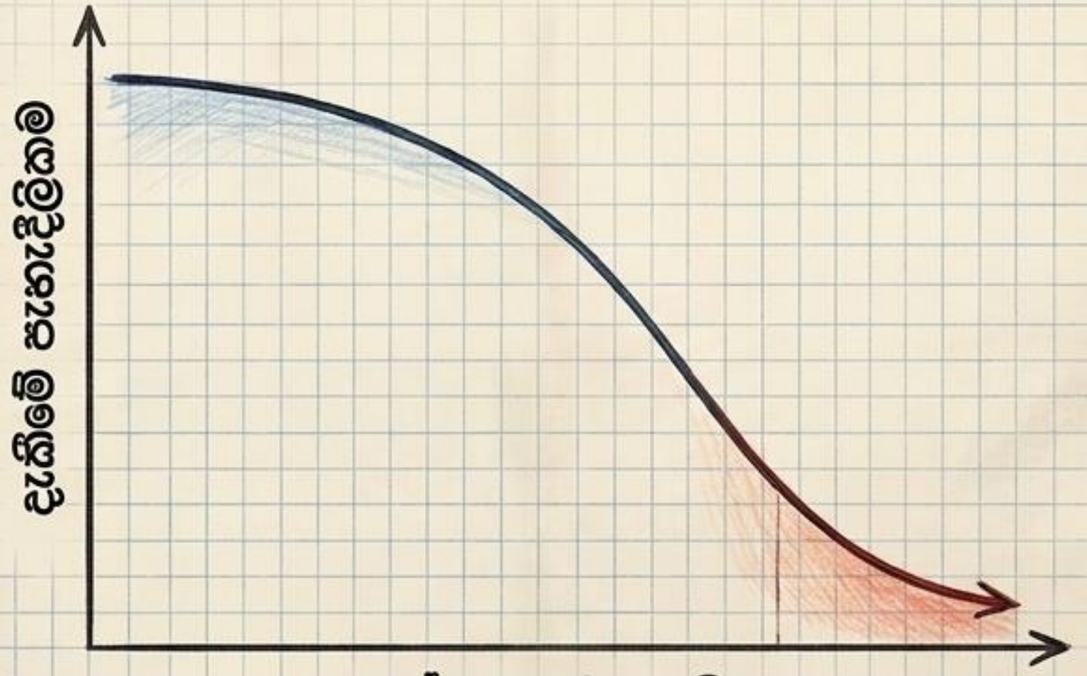
NotebookLM

# නිරීක්ෂකයාගේ ආකල්පය

නිරීක්ෂණය කිරීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඔබ නිරීක්ෂණය කරන්නේ කුමන ආකල්පයකින්ද යන්න දැනගන්න. ඔබට නිවැරදි ආකල්පයක් නොමැති නම්, කුමන ආකාරයකින් හෝ ඔබේ මනස ක්ලෝයන්ගෙන් අපවිත්‍ර වී ඇත.

NotebookLM

# උත්සාහයේ සහ දැකීමේ පරස්පරය



යම් දෙයක් දැකීමට ඔබ උත්සාහ කරන තරමට, එය පැහැදිලිව දැකීමේ හැකියාව අඩුවේ.
ඔබ සැහැල්ලුවෙන් සිටින විට පමණක් දේවල් පවතින ආකාරයෙන්ම දැකිය හැක.
කිසිවක් සෙවීමට උත්සාහ නොකරන අය වැඩිපුර දකිති.

NotebookLM

# ක්ලේශයන්ගේ පැවැත්ම සහ නොපැවැත්ම

## ක්ලේශයන්ගේ පැවැත්ම

## ක්ලේශයන්ගේ නොපැවැත්ම

ඔබේ මනසෙහි ක්ලේශයන් ඇති විට, ඒවායේ පැවැත්ම හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ. එහෙත්, ක්ලේශයන් නොමැති විට එම නොපැවැත්ම පිළිබඳව දැනුවත් වීම ද ඒ හා සමානවම වැදගත් වේ.

NotebookLM

# සැබෑ අවබෝධයේ මිනුම්දණ්ඩ

අවබෝධය ම පමණක් වැදගත් නොවේ. සැබවින්ම වැදගත් වන්නේ,
එම අවබෝධය මඟින් ඔබේ මනඃසෙහි පරිවර්තනයක් ඇති කර, අනාගතයේදී
එවැනිම අවස්ථාවන්ට ක්‍රෝයන්ගෙන් තොරව මුහුණ දීමට ඔබට හැකියාව ලබා දෙන්නේද යන්නයි.

NotebookLM

# අභියෝග මඟහැරීම සහ මනස ශක්තිමත් කිරීම

අපහසු අවස්ථාවන් මඟහැරීම හෝ ඒවායින් පලා යාම සඳහා වැඩි දක්ෂතාවයක් හෝ උත්සාහයක් අවශ්‍ය නොවේ. නමුත් එසේ කිරීමෙන් ඔබේ සීමාවන් පරීක්ෂා කිරීමට සහ වර්ධනය වීමට ඇති අවස්ථාව නැති වී යයි. ජීවිතයේ අභියෝගවලට මුහුණ නොදුන්නොත්, ඔබේ මනස සදහටම දුර්වලව පවතිනු ඇත.

NotebookLM

# පසුබැසීම සහ මුහුණ දීම

ඔබ අපහසුතාවයකට මුහුණ දී සිටිනවාද?

එම අපහසුතාවය දරාගත නොහැකි තරම් අතිමහත්ද?

නැත

ධෛර්යයෙන් මුහුණ දෙන්න. සිමාවන් පරීක්ෂා කර වර්ධනය වන්න.

ඔව්

තාවකාලිකව පසුබසින්න. දක්ෂ ලෙස මුහුණ දීමට ප්‍රමාණවත් ශක්තියක් ගොඩනැන තුරු රැඳී සිටින්න.

NotebookLM

මෝහයේ ස්වභාවය
මෝහය විසින් දේවල් උඩු යටිකුරු කර පෙන්විය හැක. එය වැරදි දේ නිවැරදි ලෙසත්, නිවැරදි දේ වැරදි ලෙසත් පෙන්වයි.
NotebookLM

# ප්‍රඥාවේ මාලිමාව

## කුසල

යහපත් දේ දෙසට නැඹුරු වේ,
නමුත් එයට ඇලෙන්නේ නැත

## අකුසල

යහපත් නොවන දෙයින් ඇත් වේ,
නමුත් ඒ කෙරෙහි ගැටීමක් (තරහවක්) නැත

ප්‍රඥාව කුසල සහ අකුසල අතර වෙනස හඳුනා ගනී.
උගුල ක්‍රියාත්මක නොවන බව දැන කිසිවිටෙක කලබල නොවේ.

NotebookLM

# අවබෝධය රේඛීය නොවේ

අවබෝධය යනු එකම රේඛාවක ගමන් කරන්නක් නොවේ. ඔබට දේවල් විවිධ ආකාරවලින්, විවිධ මට්ටම්වලින් සහ විවිධ කෝණවලින් අවබෝධ කරගත හැක.

NotebookLM

# සිහිය යනු මායාවක් නොවේ

කිසියම් අද්භූත බලයක් නොවේ

නිවැරදි ආකල්පය

බලවත් සිහිය යනු කිසියම් අද්භූත බලයක් නොවේ. ඔබට නිවැරදි ආකල්පයක් ඇති විට සහ ක්ලේශයන් නොමැති විට සිහිය බලවත් වේ.

NotebookLM

ජීවිත කාලය පුරා විහිදෙන ගමනක්
සිතිමේ සහ අවබෝධයේ ප්‍රභුණුව යනු ජීවිත කාලය පුරාම විහිදෙන ගමනකි. කලබල වීමට හෝ කරදර වීමට කිසිදු අවශ්‍යතාවයක් නැත. අපගේ අරමුණ ක්ලේශයන් හදුනාගෙන, අවබෝධ කරගෙන, ඒවා ඉක්මවා යමින් ප්‍රඥාවෙන් වැඩීමයි.
NotebookLM

# නිවැරදි ආකල්පයෙන් යුතුව භාවනා කිරීමේ කලාව

මනස පාලනය කිරීම අතහැර, සැබෑ අවබෝධය වෙත ගමන් කරන ආකාරය පිළිබඳ අත්පොතක්.

NotebookLM

# ප්‍රතිඵල පසුපස හඹා යෑමෙන් වළකින්න

ඔබට අවශ්‍ය දේ ඉලක්කා කිරීමෙන් පමණක් එය ලබා ගත නොහැක. බලහත්කාරයෙන් සමාධිය ඇති කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න.

අප කළ යුත්තේ සමාධිය වැඩෙන හේතු සහ කොන්දේසි සැපයීමයි. නිවැරදි ආකල්පයෙන් යුතුව සිහිය පවත්වන විට සමාධිය ස්වභාවිකවම ගොඩනැගේ.

NotebookLM

# ඔබේ ආකල්පය පරීක්ෂා කර බැලීම සඳහා මාර්ගෝපදේශයක්

| වැරදි ආකල්පය | නිවැරදි ආකල්පය |
| --- | --- |
| දියුණු වීමට ඇති දැඩි ආශාව සහ හදිසිය | වර්තමාන මොහොත පිළිබඳ පූර්ණ අවධානයෙන් සිටීම |
| යහපත් අත්දැකීම් පමණක් බලාපොරොත්තු වීම | ක්ලේශයන්ගේ ස්වභාවය ඒ අයුරින්ම තේරුම් ගැනීම |
| අත්දැකීම් පාලනය කිරීමට හෝ වෙනස් කිරීමට උත්සාහ කිරීම | පවතින දේ ඒ ආකාරයෙන්ම, කිසිදු බලපෑමකින් තොරව නිරීක්ෂණය කිරීම |

NotebookLM

# නිවැරදි මාර්ගයේ සැබෑ ස්වභාවය

නිවැරදි සිහිය
(නිවැරදි අරමුණ කෙරෙහි අවධානය අමතක නොකිරීම)

+

නිවැරදි උත්සාහය
(අබණ්ඩව නිරත වීම)

=

නිවැරදි සමාධිය
(මනසේ ඇතිවන අතිශය නිශ්චලතාවය)

*උදාහරණයක් ලෙස: ඔබ කෝප වූ විට, ඔබේ අරමුණය විය යුත්තේ කෝපය කෙඩී නැමති හැඟීමයි, ඔබව කෝප කළ පුද්ගලයා නොවේ.*

NotebookLM

# කුමක් කළ යුතු දැයි නොතේරෙන විට අනුගමනය කළ යුතු සරලම පියවර

මනසට බලහත්කාරයෙන් කිසිවක් කළ නොහැක. ගැටලුවක් ඇති වූ විට,
එයට වහාම ප්‍රතිචාර නොදක්වා සරලව බලා සිටීමට ඉගෙන ගන්න.

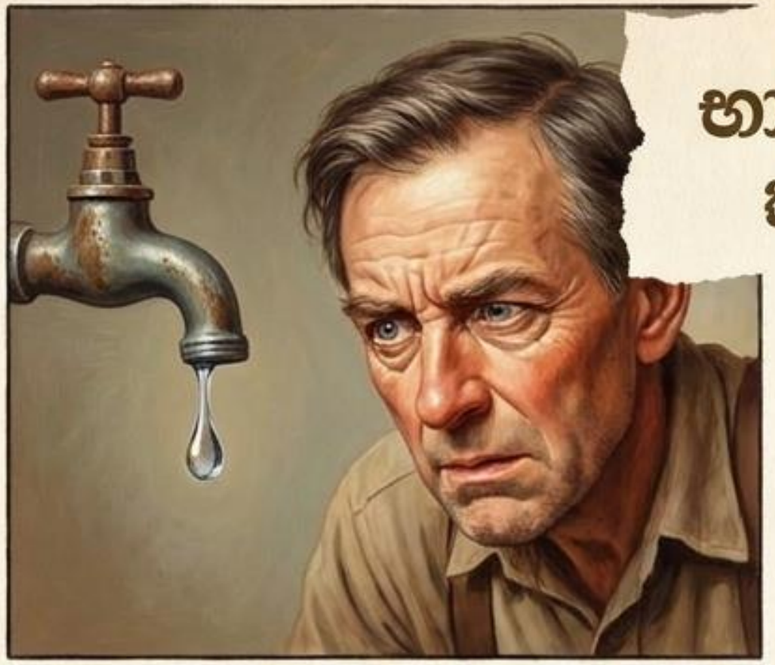
NotebookLM

# ක්ලේශයන් දෙස බැලිය යුතු නිවැරදි කෝණය

ක්ලේශයන් “මම කිලිටි වී සිටිමි” ලෙස පෞද්ගලිකව නොගෙන, හුදෙක් “ක්ලේශයන්” ලෙස පමණක් දකින්නට පුරුදු වන්න.

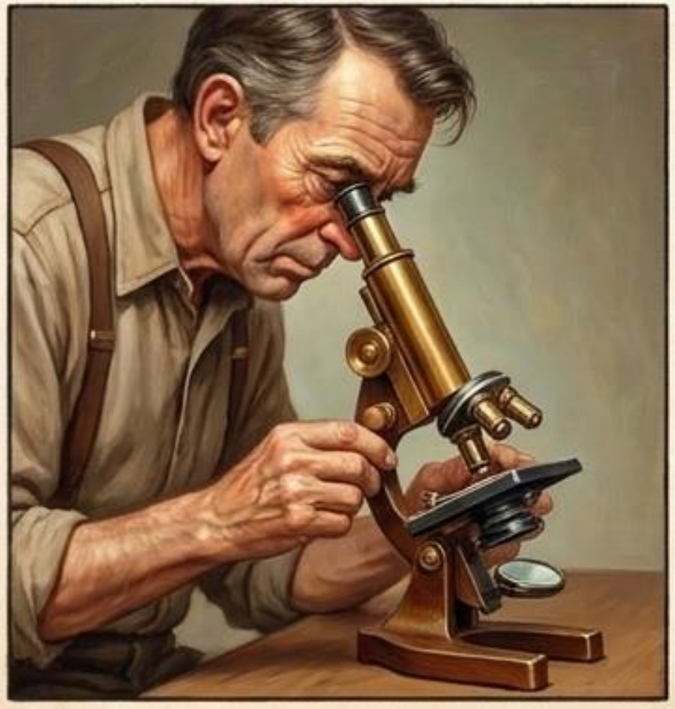
යහපත් අත්දැකීම් පමණක් බලාපොරොත්තු වීමෙන් එලක් නැත. ක්ලේශයන්ගේ සැබෑ ස්වභාවය අවබෝධ කරගත් විට, ඒවා ස්වභාවිකවම දියවී යයි.

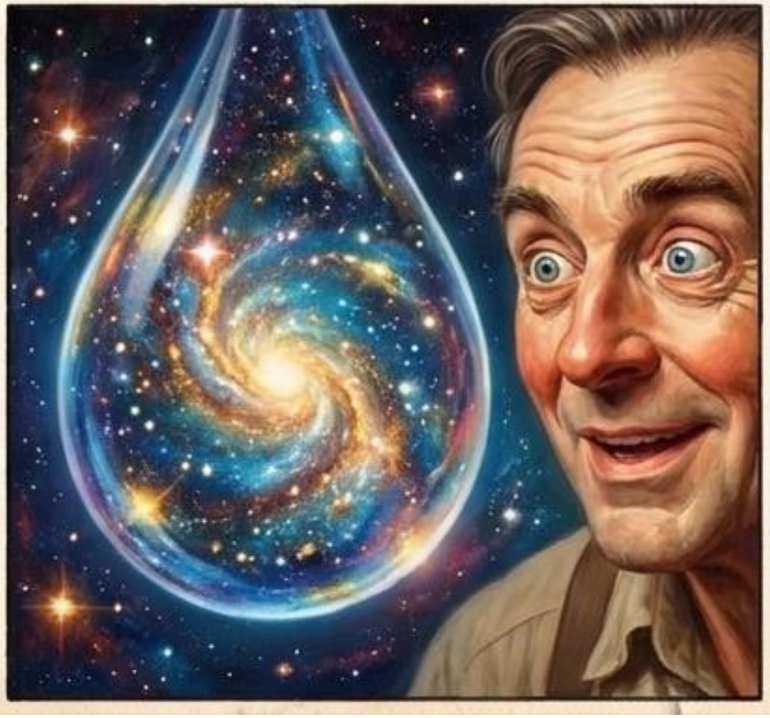
NotebookLM



# භාවනාවේදී කිසිදු මොහොතක් කම්මැලි නොවන හේතුව

ඔබ එකම දෙය නැවත නැවත දකිනවා යැයි සිතුවහොත් ඔබට කම්මැලි වනු ඇත.





ඔබ ඔබේ අත්දැකීම් දෙස වඩාත් සමීපව බැලුවහොත්, කිසිදු මොහොතක් එකිනෙකට සමාන නොවන බව ඔබට වැටහෙනු ඇත. සෑම මොහොතක්ම සෑමවිටම අලුත් ය.

NotebookLM

# සිතුවිලි සහ හැඟීම් අතර ඇති අදෘශ්‍යමාන බැඳීම

NotebookLM

# සිහියේ ගම්‍යතාවය ගොඩනැගෙන ආකාරය

**ආරම්භයේදී:** සිහියෙන් සිටීමට ඔබට නිරන්තරයෙන් මතක් කර ගත යුතුය. මේ සඳහා සුළු උත්සාහයක් අවශ්‍ය වේ.

**ගම්‍යතාවය ගොඩනැගුණු පසු:**
ඔබ ස්වභාවිකවම සිහියෙන් සිටිනු ඇත.
අමතර වෙහෙසක් අවශ්‍ය නොවේ.

**සිහිය බලහත්කාරයෙන් ශක්තිමත් කළ නොහැක. අබණ්ඩව දැනුවත්ව සිටීමෙන් පමණක් මෙම ගම්‍යතාවය ලබා ගත හැක.**

NotebookLM

# පවතින දේ ඒ අයුරින්ම පිළිගැනීමේ කලාව

සිහියේ ගුණාත්මකභාවය කුමක් වුවත් එය එලෙසම පිළිගත යුතුය. සිහිය කෙසේ විය යුතුද යන්න පිළිබඳව ඔබට පෙර නිමි අදහස් ඇති විට ගැටළු පැන නගී.

ඕනෑවට වඩා බැරෑරුම් ලෙස භාවනා නොකරන්න;
එය සාමකාමීව සහ ගෞරවයෙන් යුතුව සිදු කරන්න.

NotebookLM

# LA DOMENICA DELLA MENTE

A Survival Guide to the Inner Drama: Navigating the Perils and Triumphs of Mindfulness.

NotebookLM

# THE PRIME DIRECTIVE OF THE MIND

## THE RULE OF READINESS

**1**

**Priority 1:** To be relaxed and in the right frame of mind. This is of prime importance.

**2**

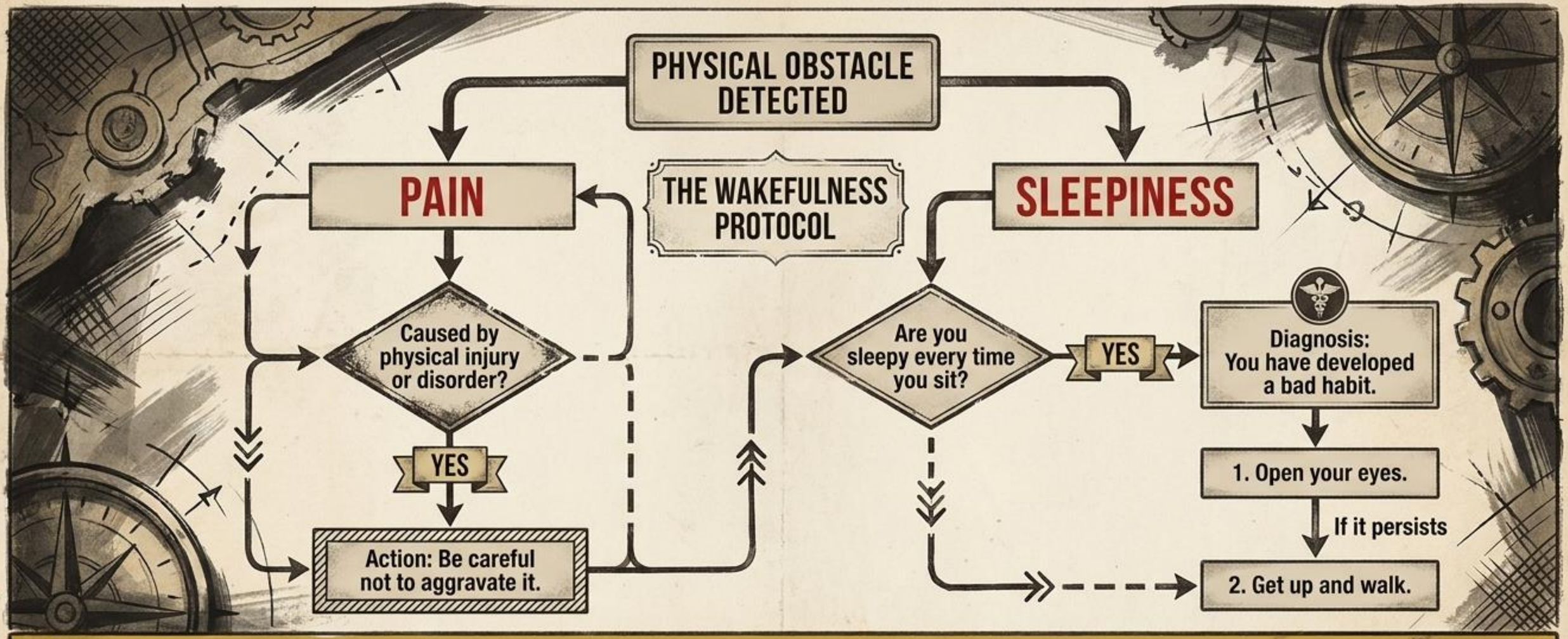
**Priority 2:** Everything else comes later.

### THE DIAGNOSTIC CHECK:

Recognizing whether or not you are in the right frame of mind is significantly more important than experiencing peaceful states or having a good sit.

NotebookLM

# THE PHYSICAL BATTLEFIELD: NAVIGATING PAIN AND SLEEP

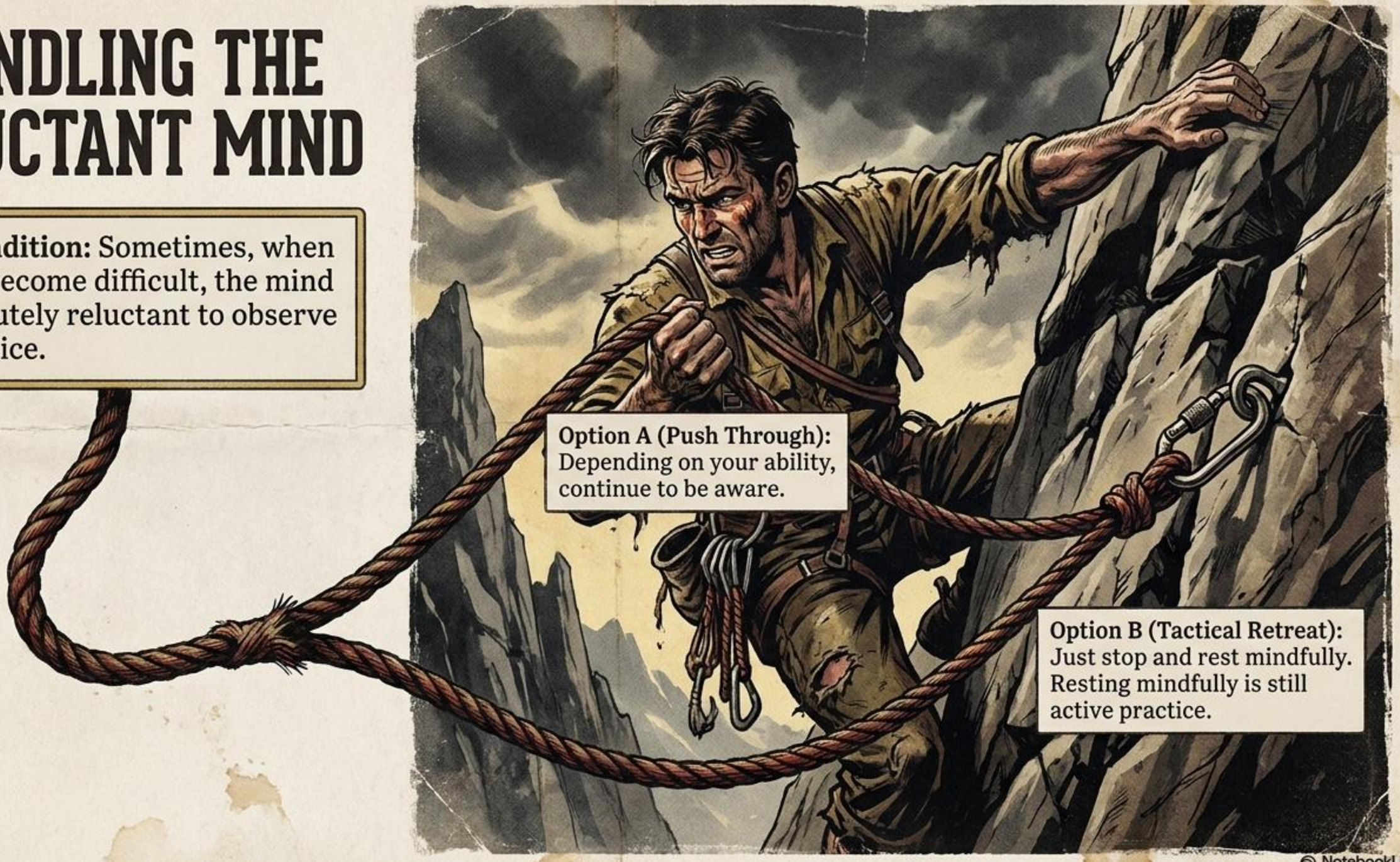



**THE ABSOLUTE RULE: IT DOES NOT MATTER WHETHER YOU SIT OR WALK; IT IS IMPORTANT THAT THE MIND IS AWAKE.**

NotebookLM

# HANDLING THE RELUCTANT MIND

**The Condition:** Sometimes, when things become difficult, the mind is absolutely reluctant to observe or practice.


**Option A (Push Through):** Depending on your ability, continue to be aware.
**Option B (Tactical Retreat):** Just stop and rest mindfully. Resting mindfully is still active practice.

NotebookLM

# THE DANGER OF THE GLOWING MAP

Holding onto a preconceived idea or view of what Insight should be like is dangerous—it leads directly to Pride.

Even when an experience seems to fit your idea, recognize that ideas and views are merely the work of delusion.

**Core Axiom: The nature of reality is fundamentally beyond ideas and views.**

NotebookLM

# Diagnostic Matrix: The Skillful vs. Unskillful Mind

| Deluded / Ego-Driven Mind | Diagnostic Dimension | Mindful / Objective Mind |
|---|---|---|
| Expects results and good experiences in return for the work of awareness. | **Reaction to Effort** | Learns not to expect anything in return, just as when doing things for others. |
| Clings to preconceived ideas of what Insight should be (the work of delusion). | **View of Reality** | Does not judge; understands the object just as it is upon contact. |
| Allows pride to grow, blocking the path of wisdom. | **Presence of Pride** | Recognizes pride immediately to weaken it; puts it aside so wisdom can arise. |

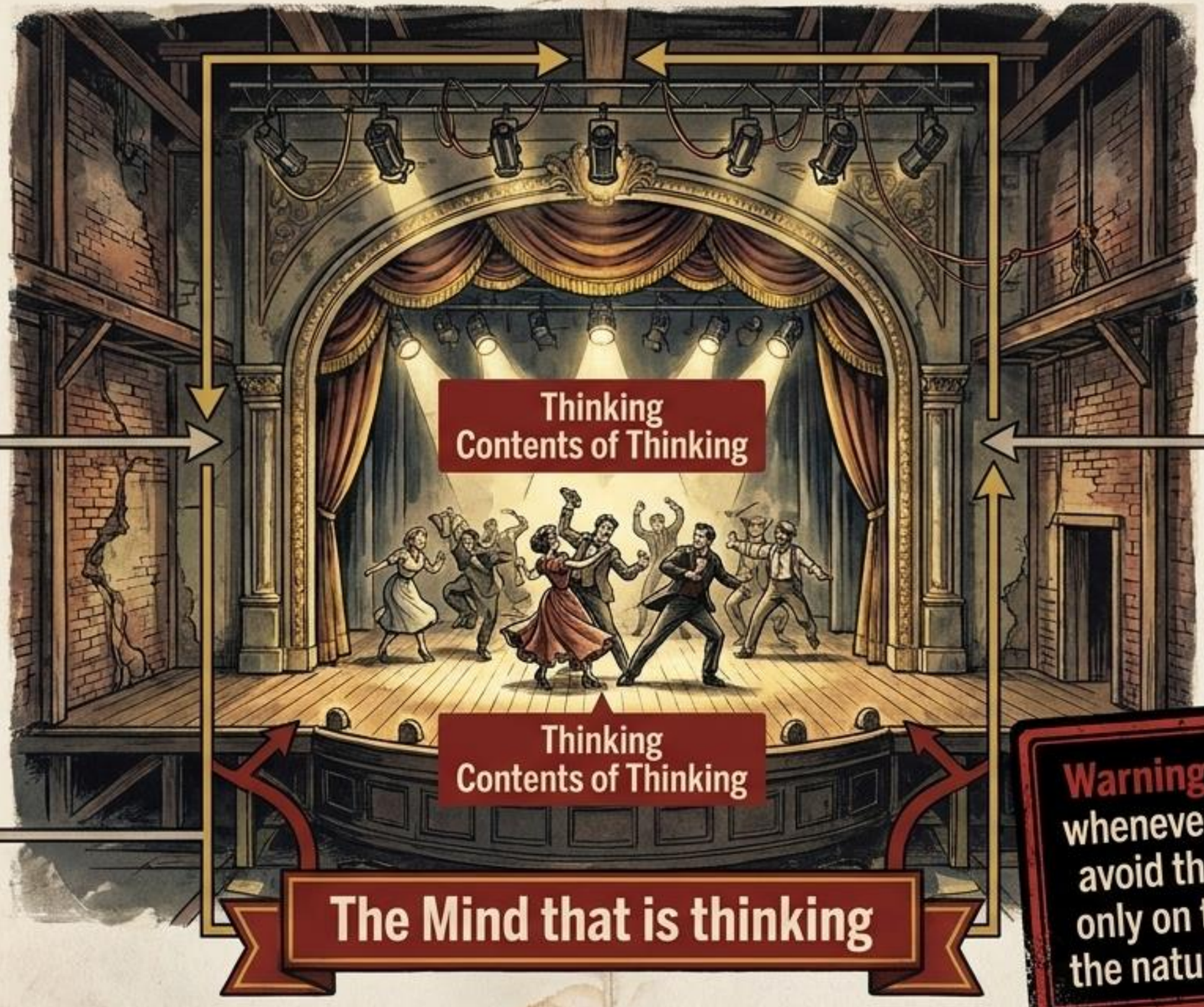
NotebookLM

# Disentangling the Container from the Content

**Stage 1:**
You are only aware of thinking and the contents of thinking.

**Stage 2:**
Through repeated looking at thinking, you get to understand that it is the mind that is thinking.

**Stage 1:** You are only aware of thinking and the contents of thinking. You cannot yet recognize it as the mind.




**Stage 3:**
You observe the mind objectively, recognizing thoughts simply as phenomena appearing in the mind.

**Warning:** Acknowledge thoughts whenever they arise. Do not try to avoid this by keeping awareness only on the body, or you will miss the nature of how the mind works.

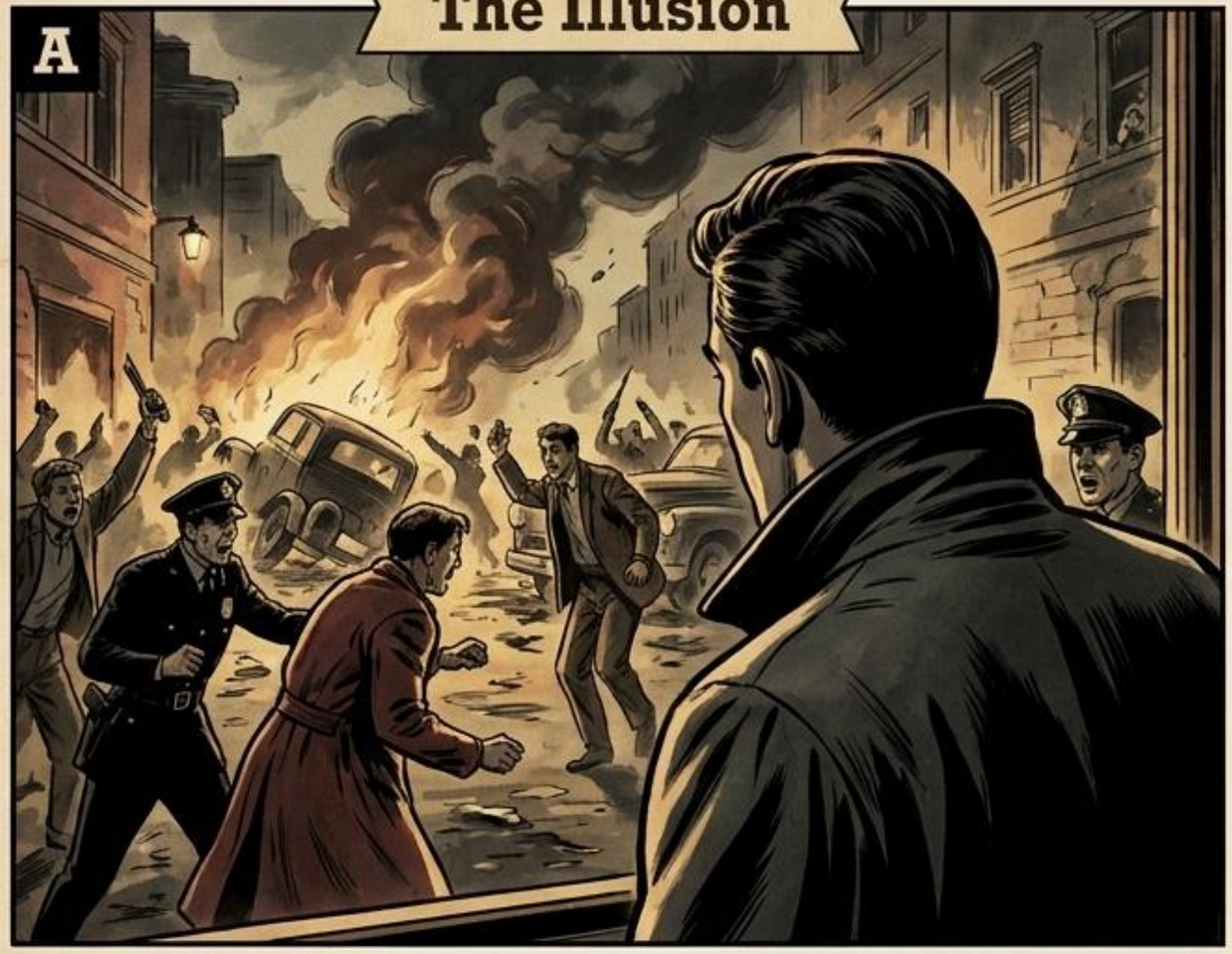
NotebookLM

# The Observer at the Window

This is not easy to describe in words, but once you are able to do this, you can **observe the mind objectively**.

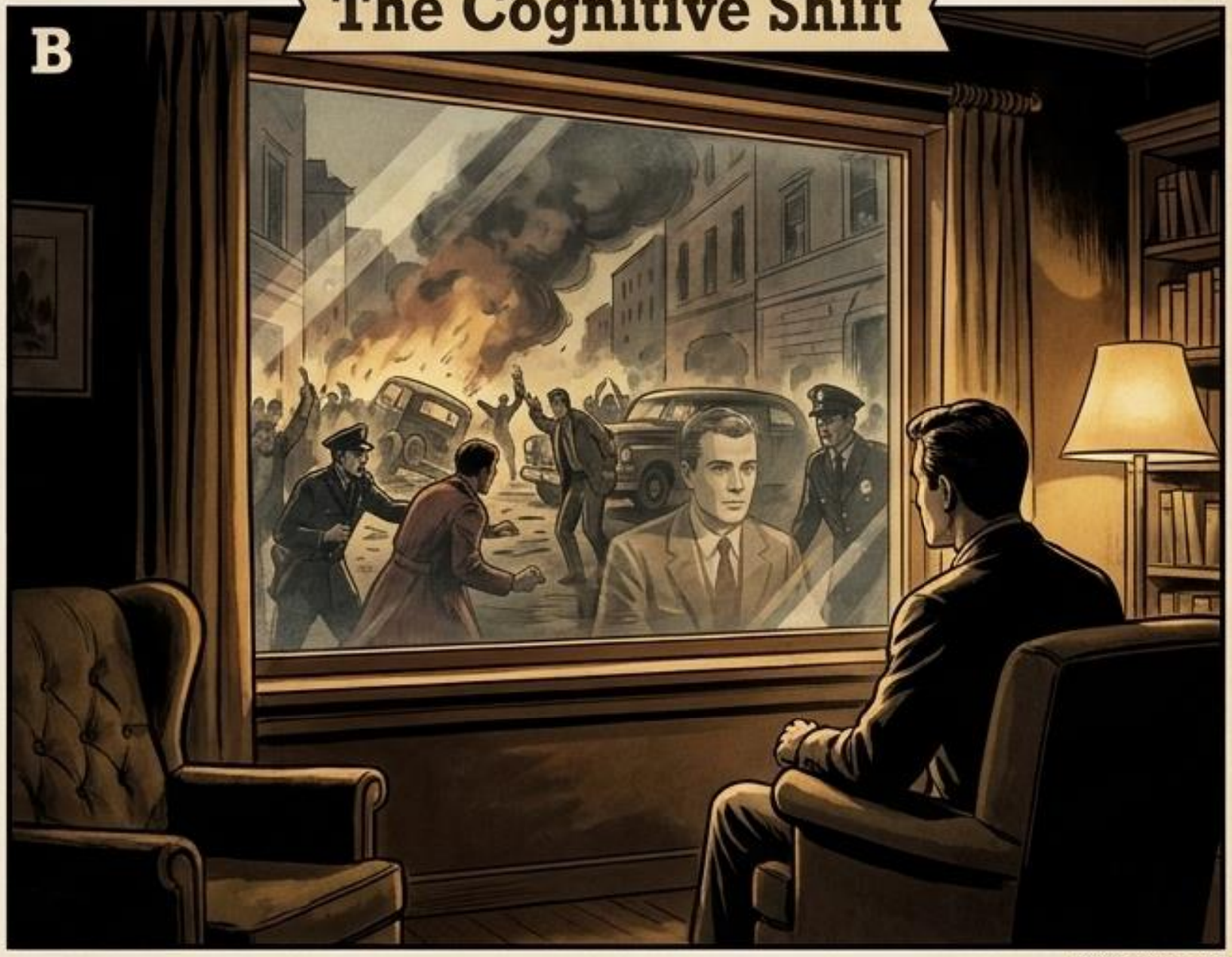
## The Illusion

A



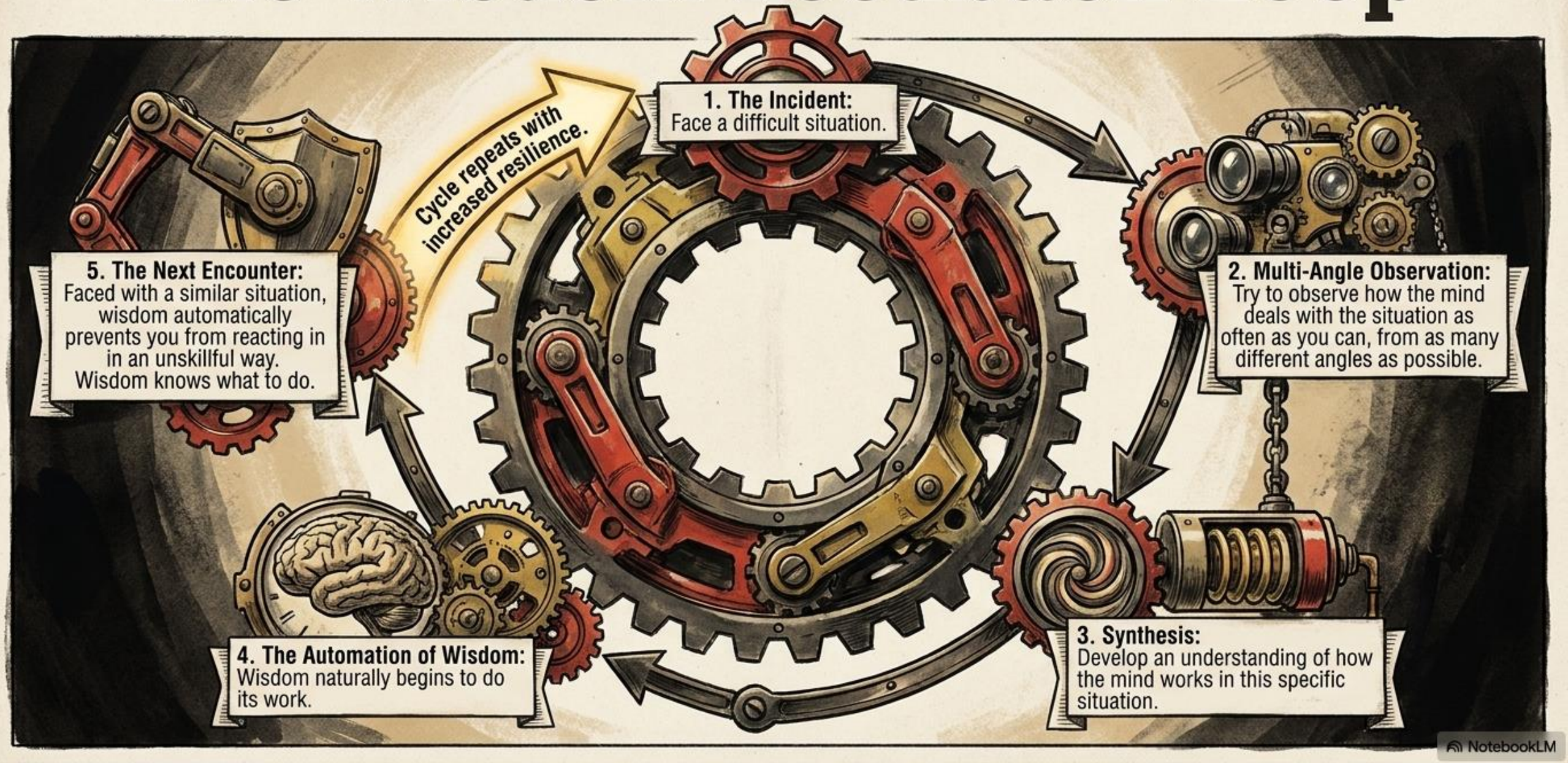
## The Cognitive Shift

B



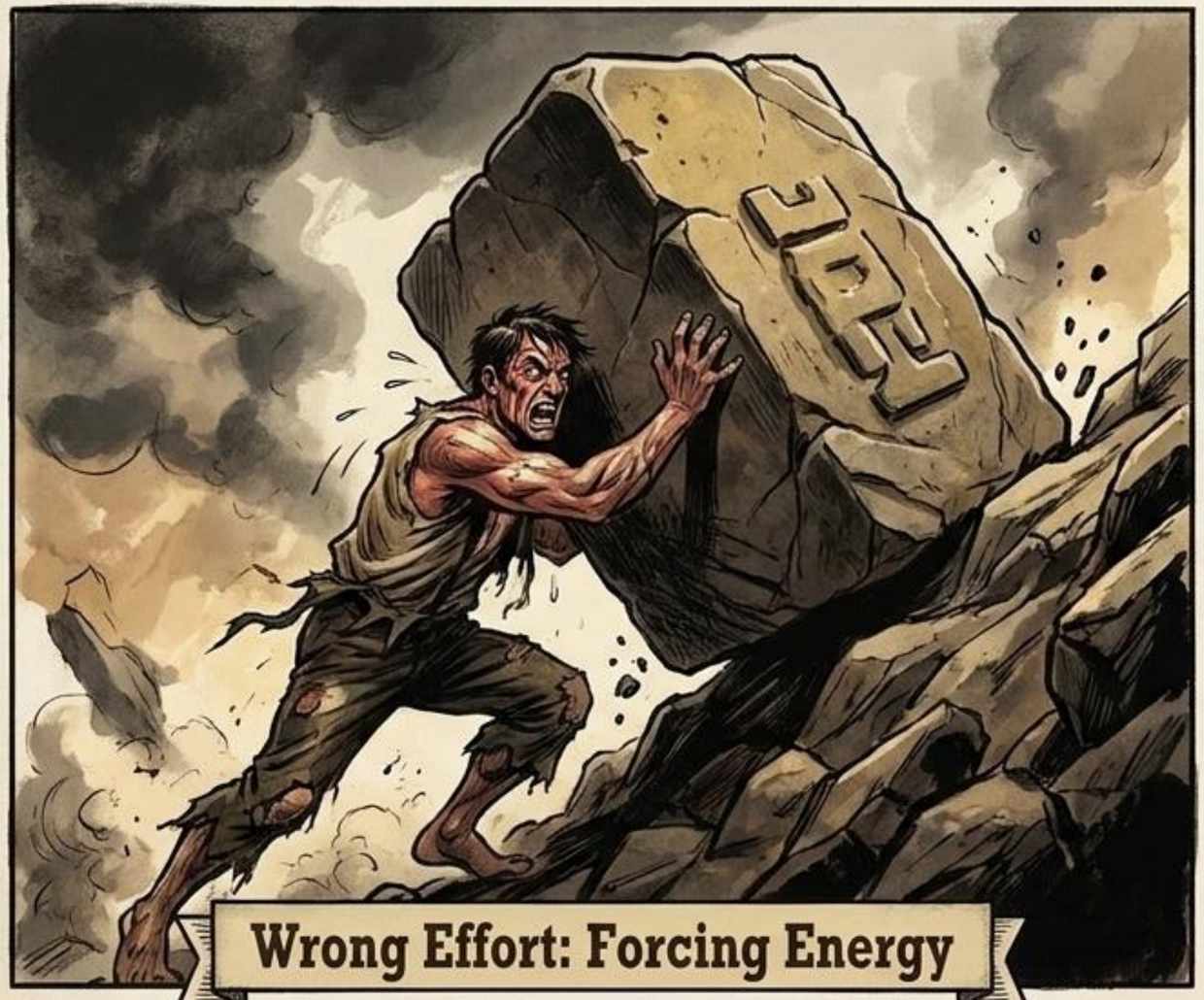
NotebookLM

# The Wisdom Feedback Loop


1. The Incident:
Face a difficult situation.
2. Multi-Angle Observation:
Try to observe how the mind deals with the situation as often as you can, from as many different angles as possible.
3. Synthesis:
Develop an understanding of how the mind works in this specific situation.
4. The Automation of Wisdom:
Wisdom naturally begins to do its work.
5. The Next Encounter:
Faced with a similar situation, wisdom automatically prevents you from reacting in in an unskillful way. Wisdom knows what to do.
Cycle repeats with increased resilience.

NotebookLM

# The True Nature of Right Effort



**Wrong Effort: Forcing Energy**

**Right Effort: Reminding & Perseverance**

It is not difficult to be aware; it is difficult to maintain it continuously. Right effort is not about using energy to focus on an object. Right effort is simply reminding yourself to be aware. It is perseverance.

NotebookLM

# The Metrics of Equilibrium

Strong Mindfulness is not sheer force; it is a highly specific state of mind where these five spiritual faculties are in perfect balance.

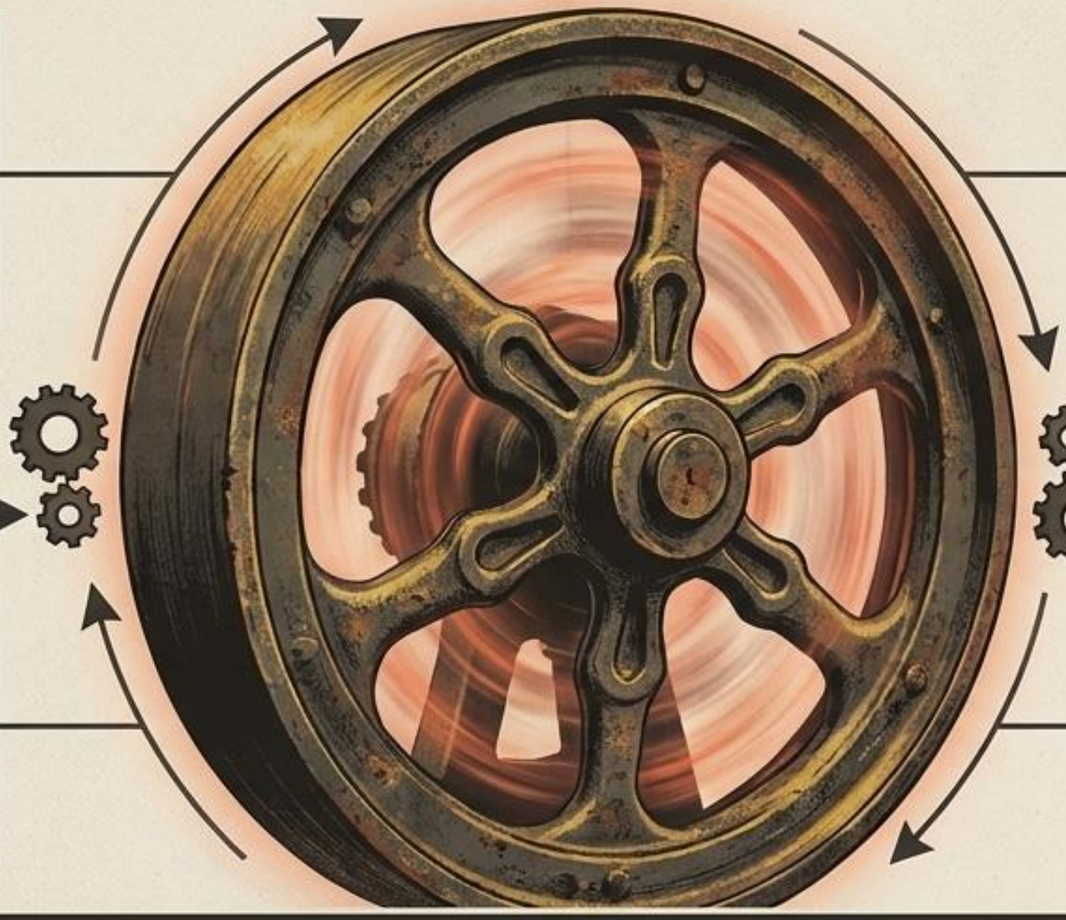
This equilibrium cannot be manufactured instantly—it is developed solely through the momentum of persistent practice.

NotebookLM

# The Flywheel of Continuous Mindfulness

**The Push (Right Effort):**
You start the heavy wheel not with burst energy, but with the perseverance of constantly reminding yourself to be aware.

**The Momentum (Equilibrium):**
Once spinning continuously, the momentum naturally forces the five spiritual faculties into perfect balance.



**The Compounding Effect:**
Staying with subtle objects causes the strength of mindfulness to increase even further.

**The Result (Subtle Objects):**
This continuous strength effortlessly allows you to start watching subtle objects.

**Core Takeaway: This ability develops gradually. You will never achieve it by forcing yourself to be mindful or by trying hard to watch them.**

NotebookLM

SHOPFING
MARKET
Beyond the Sanctuary
Don’t confine the practice to the retreat center.
When you leave the retreat, take the practice with you.
Apply it in daily life.

NotebookLM

# A Field Guide to to Mental Chaos

**The mind** is a perilous landscape. Untrained, it reacts to daily life with panic, aversion, and grasping. But the chaos itself is the practice ground.

- **The First Rule:** Every moment is the right moment for meditation.
- **The Objective:** To navigate the wreckage of daily life with supreme clarity, rather than trying to stop the runaway tram.

NotebookLM

# Selecting the Proper Instrument

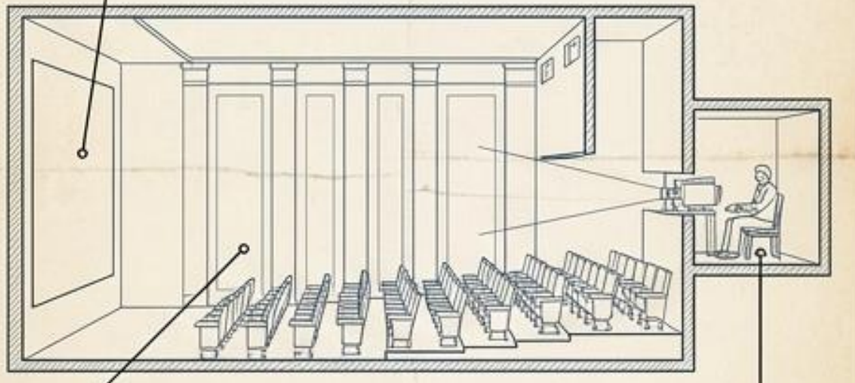
| Dimension | Samatha | Vipassana (Our Focus) |
|---|---|---|
| Primary Goal | To attain specific mental states. | A journey of learning and understanding. |
| Mechanism | Deep concentration and withdrawal. | Active observation of the unfolding reality. |
| Outcome | Temporary sanctuary from the flood. | Navigating the flood with clarity. |

This guide concerns Vipassana—understanding the mind, rather than silencing it.

NotebookLM

# The Observer and the Screen

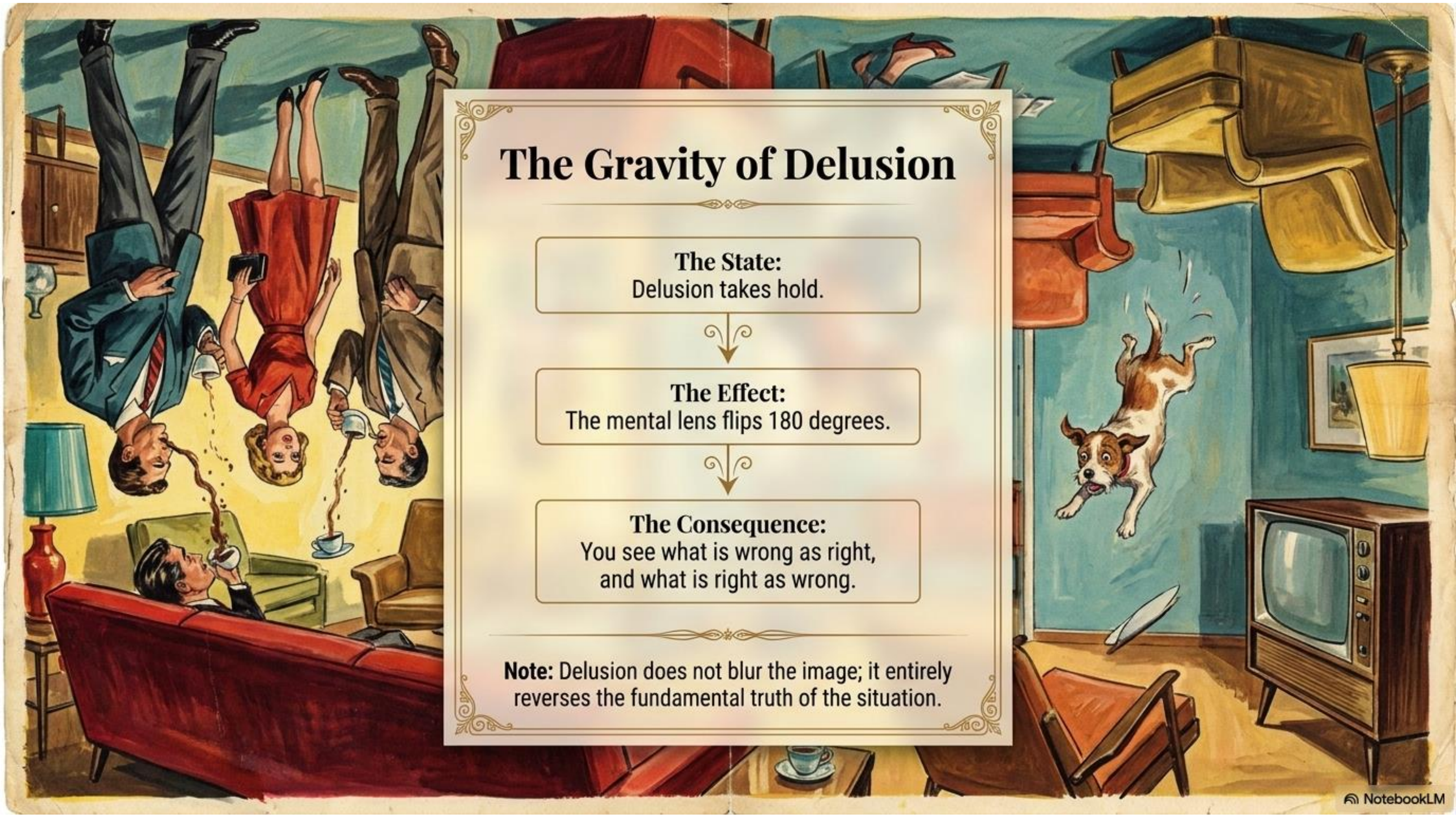
**1 The Screen**
The storyline. The natural unfolding of thoughts, emotions, and sensations.



**2 The Audience**
The untrained mind. Forgetting it is a movie; getting lost in the drama.

**3 The Projection Booth**
The practitioner. Just sit back, relax, and watch. How much you learn depends on your level of understanding.

NotebookLM


The Gravity of Delusion
The State:
Delusion takes hold.
The Effect:
The mental lens flips 180 degrees.
The Consequence:
You see what is wrong as right,
and what is right as wrong.
Note: Delusion does not blur the image; it entirely reverses the fundamental truth of the situation.
NotebookLM

# The Attitude Filter

### Rule 1: Know Your Lens.

Observing alone is not enough. You must know what attitude you are observing with.

### Rule 2: The Presence of Defilements.

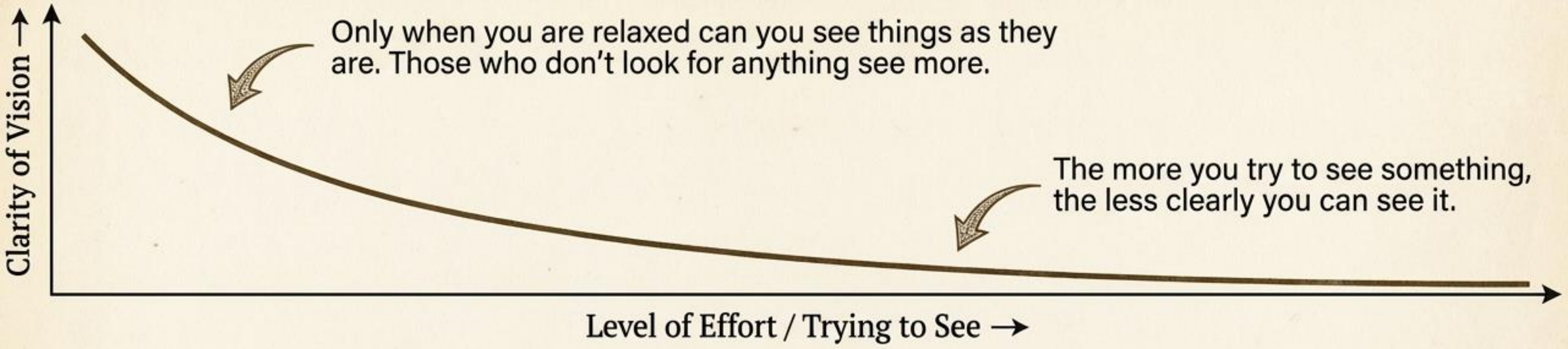
If the attitude is wrong, the mind is defiled. You must recognize and acknowledge their presence.

### Rule 3: The Absence of Defilements.

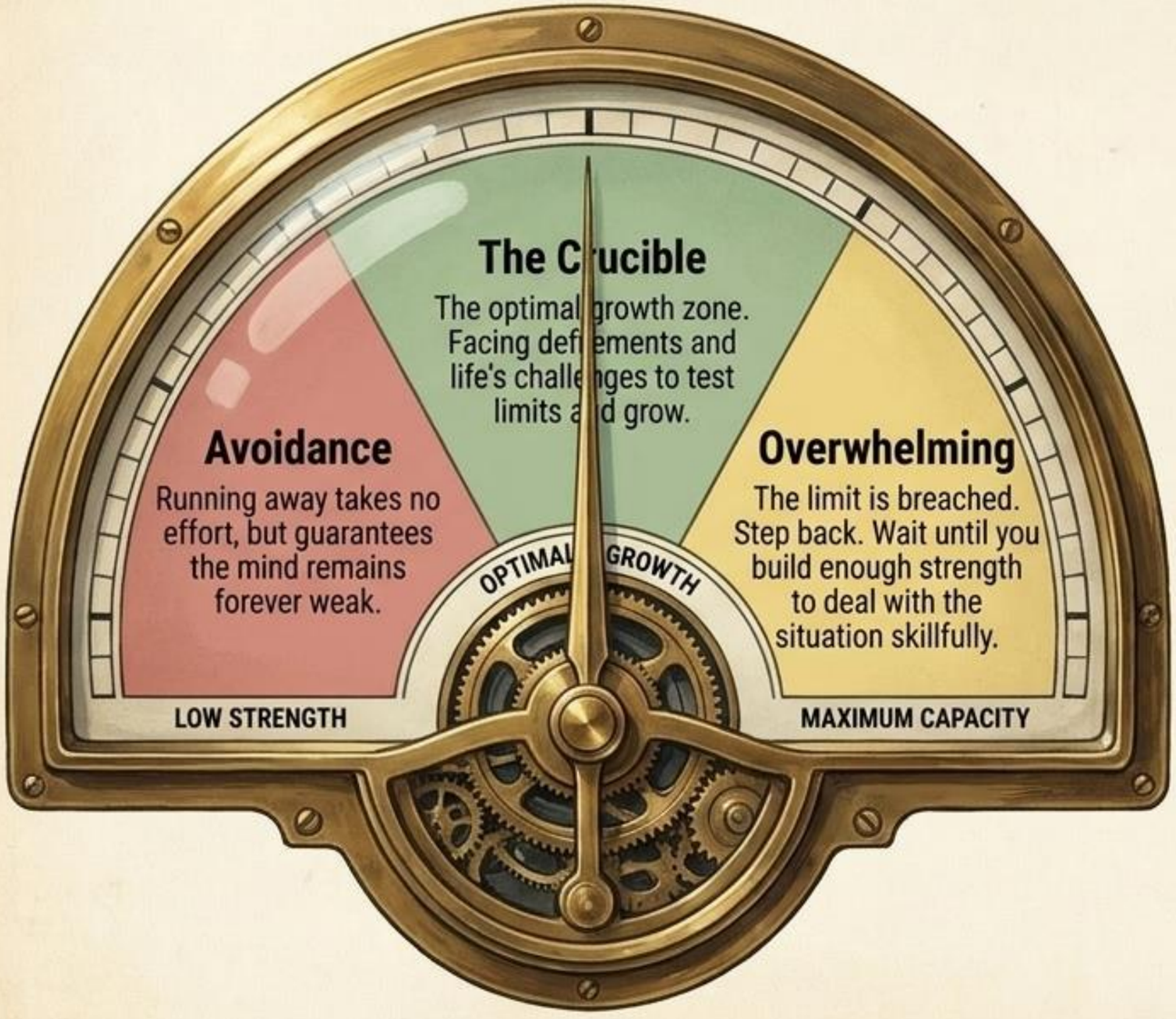
Strong mindfulness is not a superpower. It is simply the state achieved when defilements are entirely absent and the right attitude is active.

NotebookLM

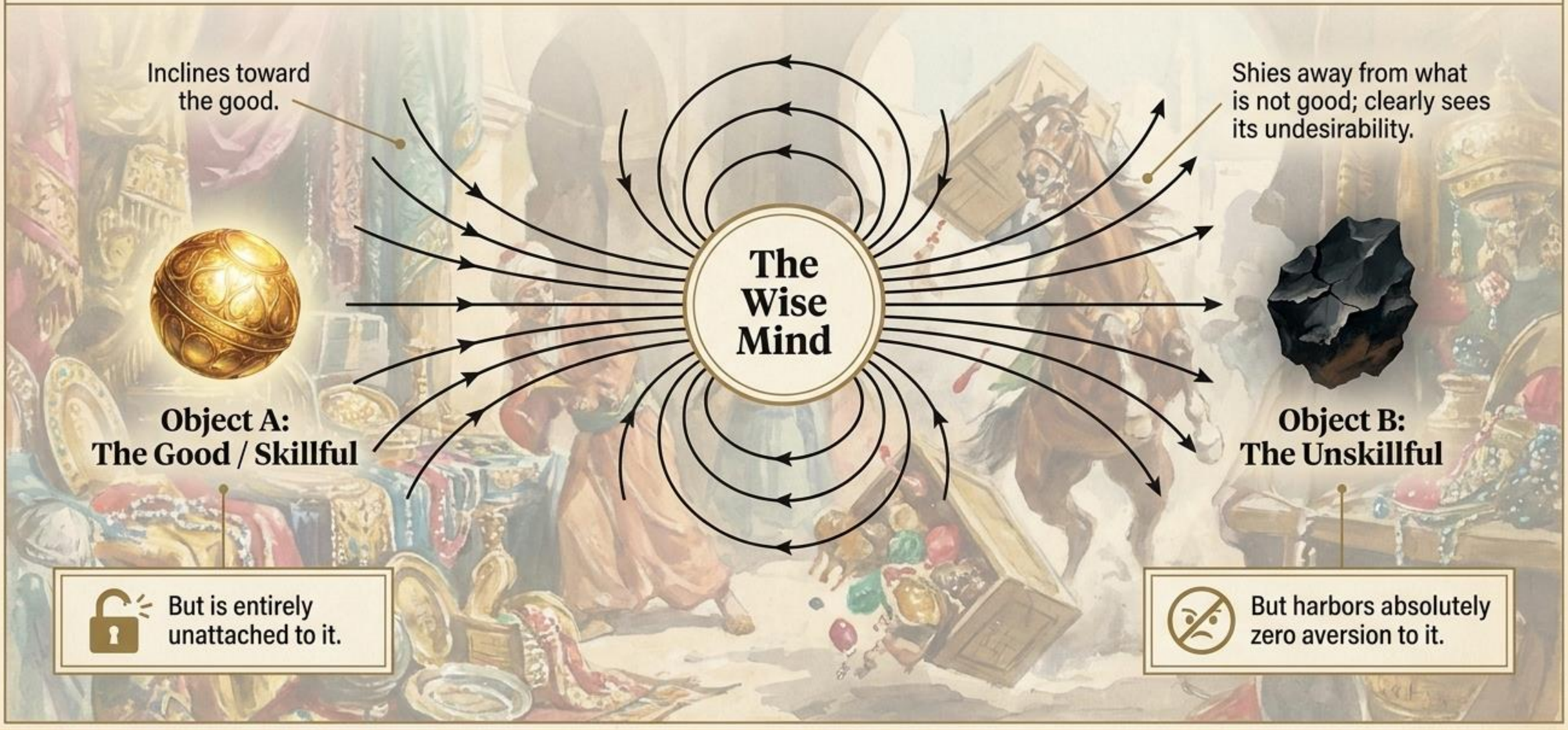
# The Paradox of Effort


Clarity of Vision →
Only when you are relaxed can you see things as they are. Those who don't look for anything see more.
The more you try to see something, the less clearly you can see it.
Level of Effort / Trying to See →

# The Capacity Barometer


Avoidance
Running away takes no effort, but guarantees the mind remains forever weak.
The C ucible
The optimal growth zone. Facing def ements and life's challe nges to test limits a d grow.
Overwhelming
The limit is breached. Step back. Wait until you build enough strength to deal with the situation skillfully.
OPTIMAL GROWTH
LOW STRENGTH
MAXIMUM CAPACITY

# The Mechanics of Wisdom


Inclines toward the good.
Shies away from what is not good; clearly sees its undesirability.
The Wise Mind
Object A: The Good / Skillful
But is entirely unattached to it.
Object B: The Unskillful
But harbors absolutely zero aversion to it.

NotebookLM

# The Lifelong Transformation

## The True Value of Insight.

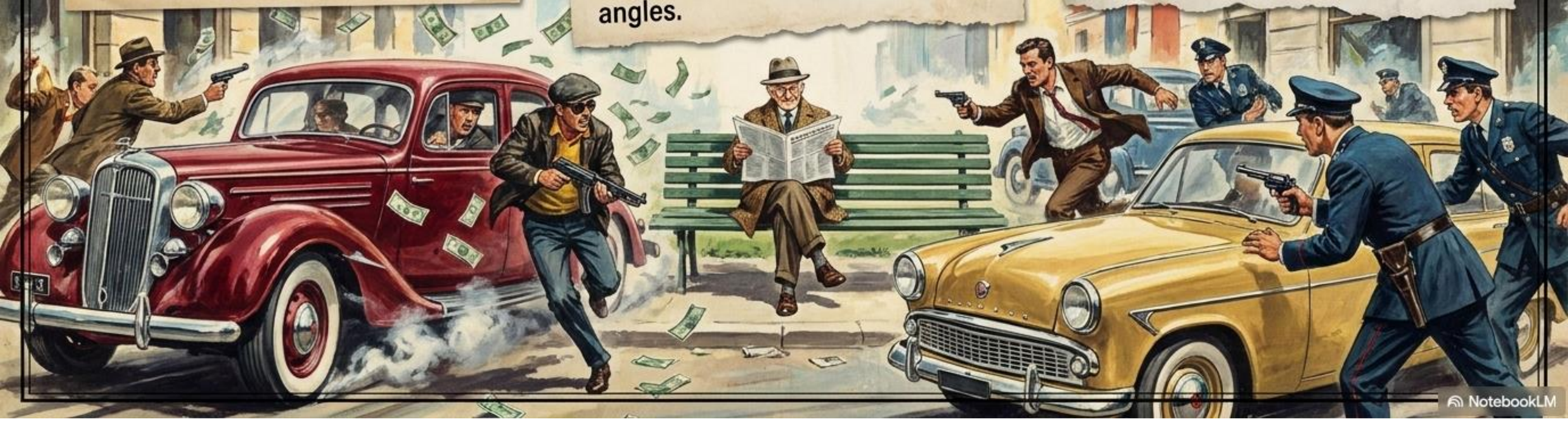
Insight itself is useless. What matters is if the insight transforms your mind to handle future situations without defilements.

## The Non-Linear Path.

Understanding does not move in a straight line. You will grasp things in different ways, on different levels, from different angles.

## The Daily Arena.

Developing awareness is a lifelong journey. There is no hurry. Practice so it functions in the chaos of the street, not just the silence of the meditation center.



NotebookLM

La Domenica del Meditatore
A Clinical Field Guide to Internal Chaos.
True mindfulness is not a passive retreat into serenity. It is the dynamic, heroic act of observing internal disasters without being swept away by the flood.
NotebookLM

# ANATOMY OF THE UNOBSERVED MIND

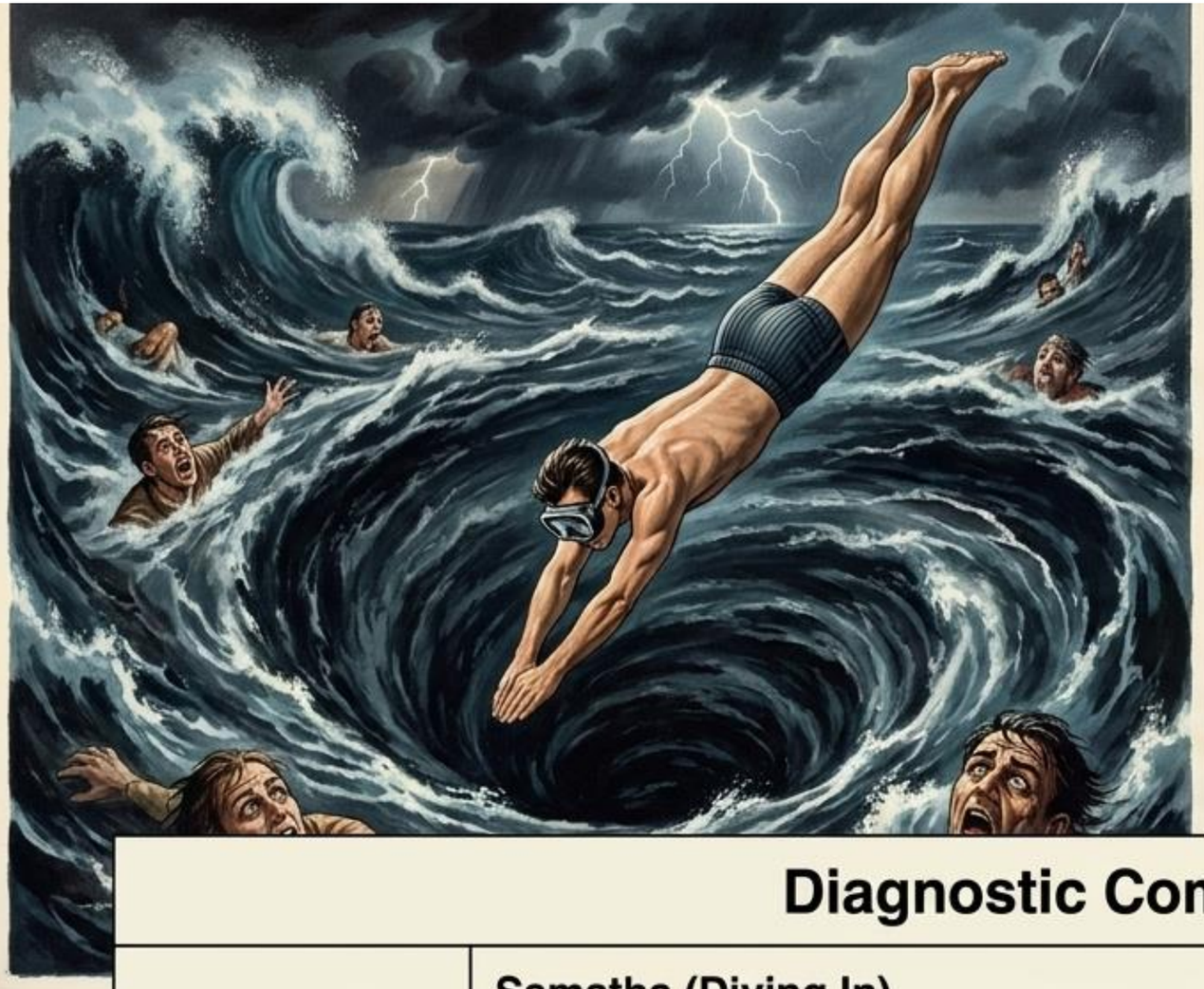
Fixed Ideas:
Unseen historical conditioning.

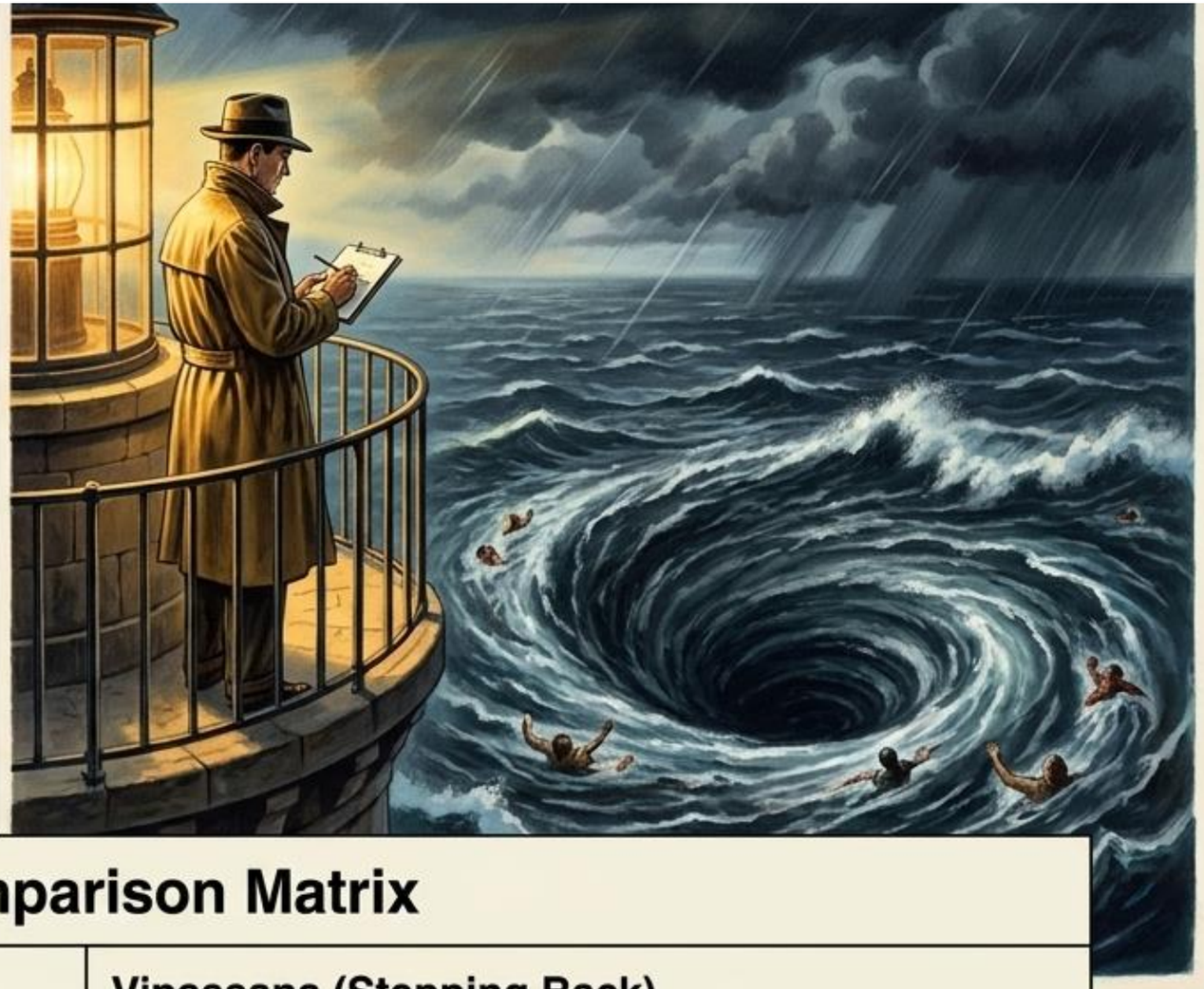
Wants & Hopes:
The constant pull toward the future.

Fears & Expectations:
The terror of uncontrolled outcomes.

Let the mind naturally choose its object. When you simply observe, you will be surprised, amazed, and shocked to discover these hidden forces running the machine. If you are aware of your awareness, you are meditating.

NotebookLM

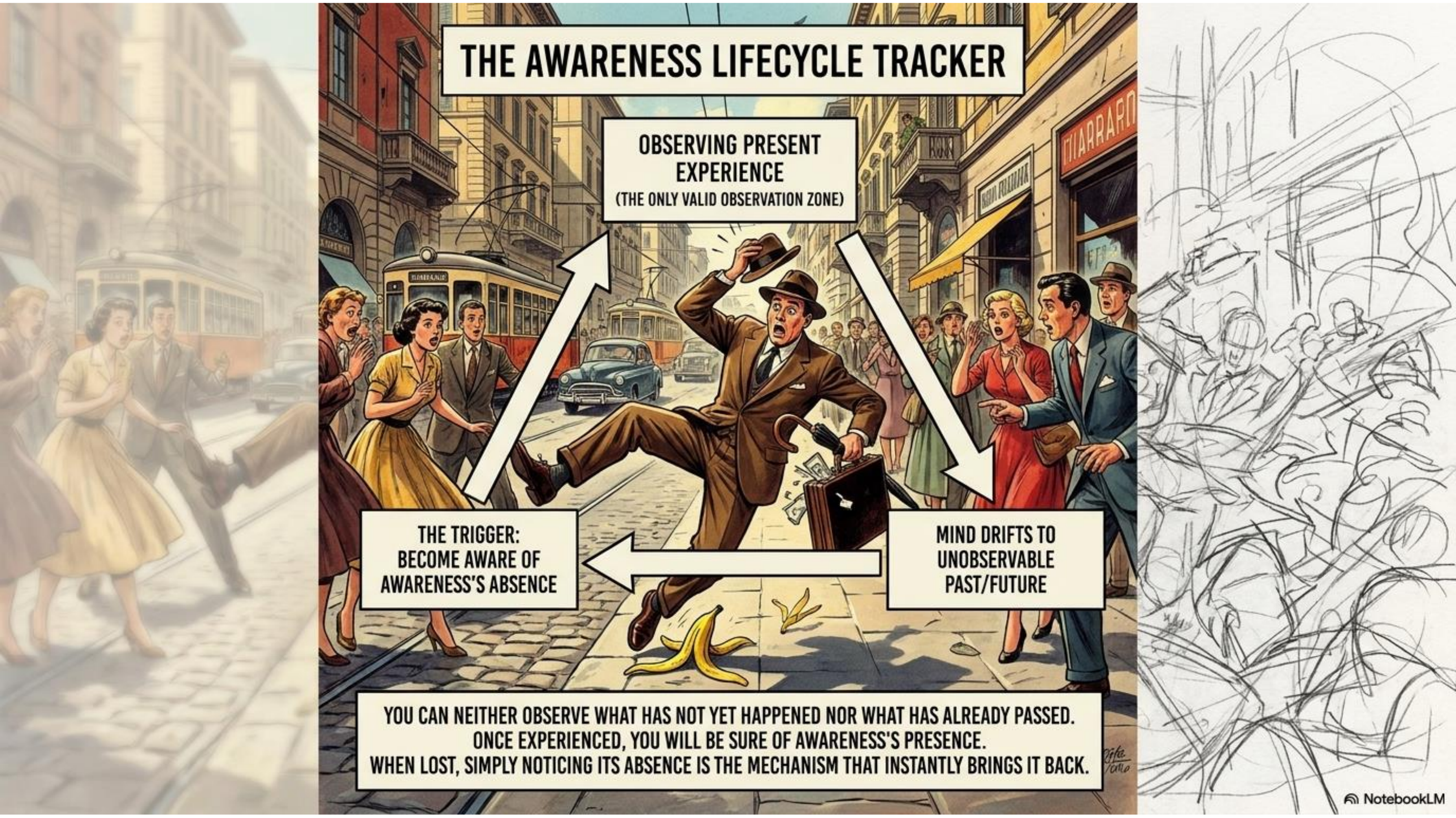




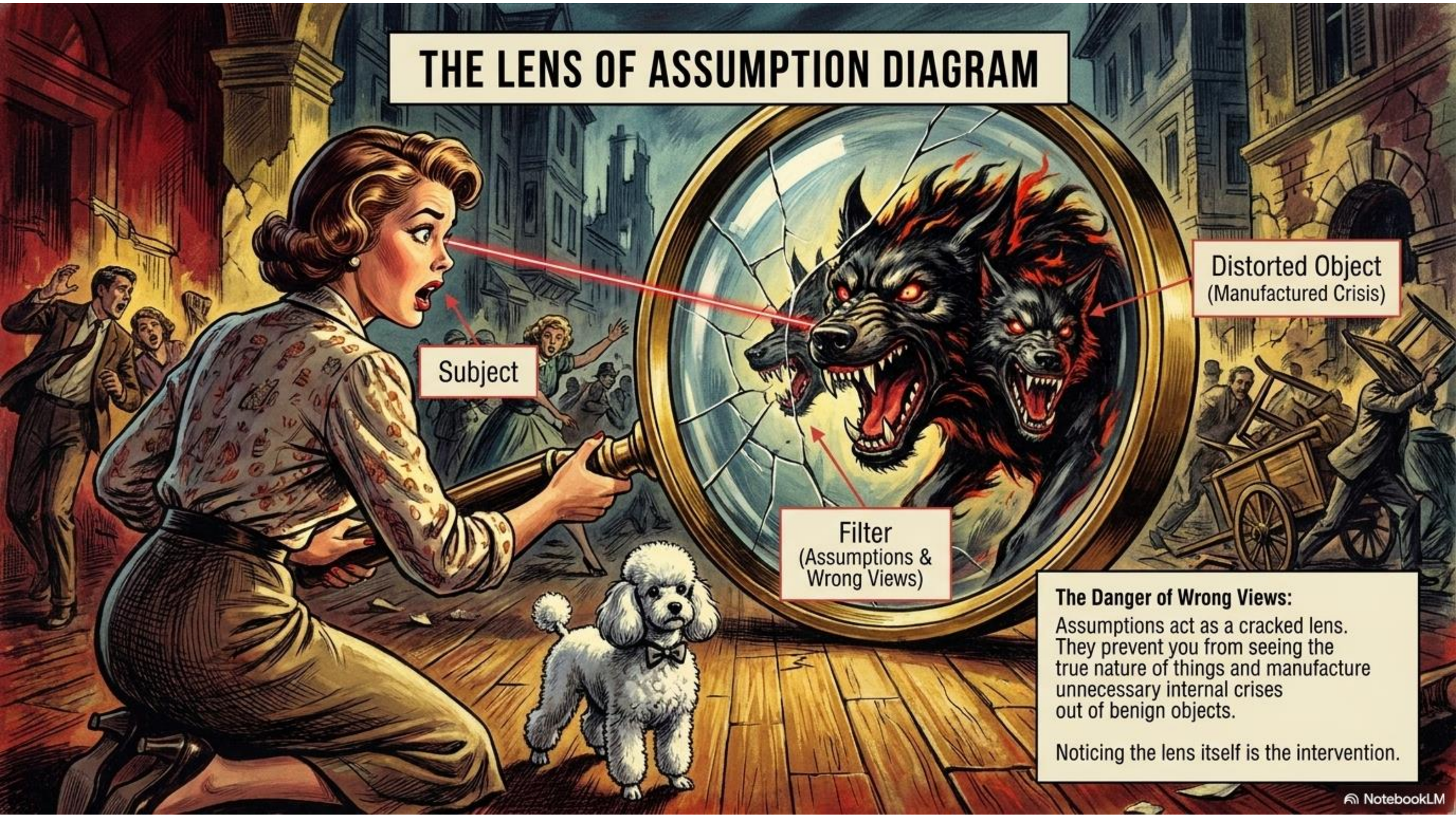
## Diagnostic Comparison Matrix

| | Samatha (Diving In) | Vipassana (Stepping Back) |
|---|---|---|
| **The Maneuver** | Dives in and gets absorbed in the object. | Always steps back to see things more clearly. |
| **The Focus** | Narrows attention to stabilize the mind. | Broadens attention to investigate what you are aware of. |
| **The Result** | Builds immense peace and concentration. | Allows deep understanding to arise. |

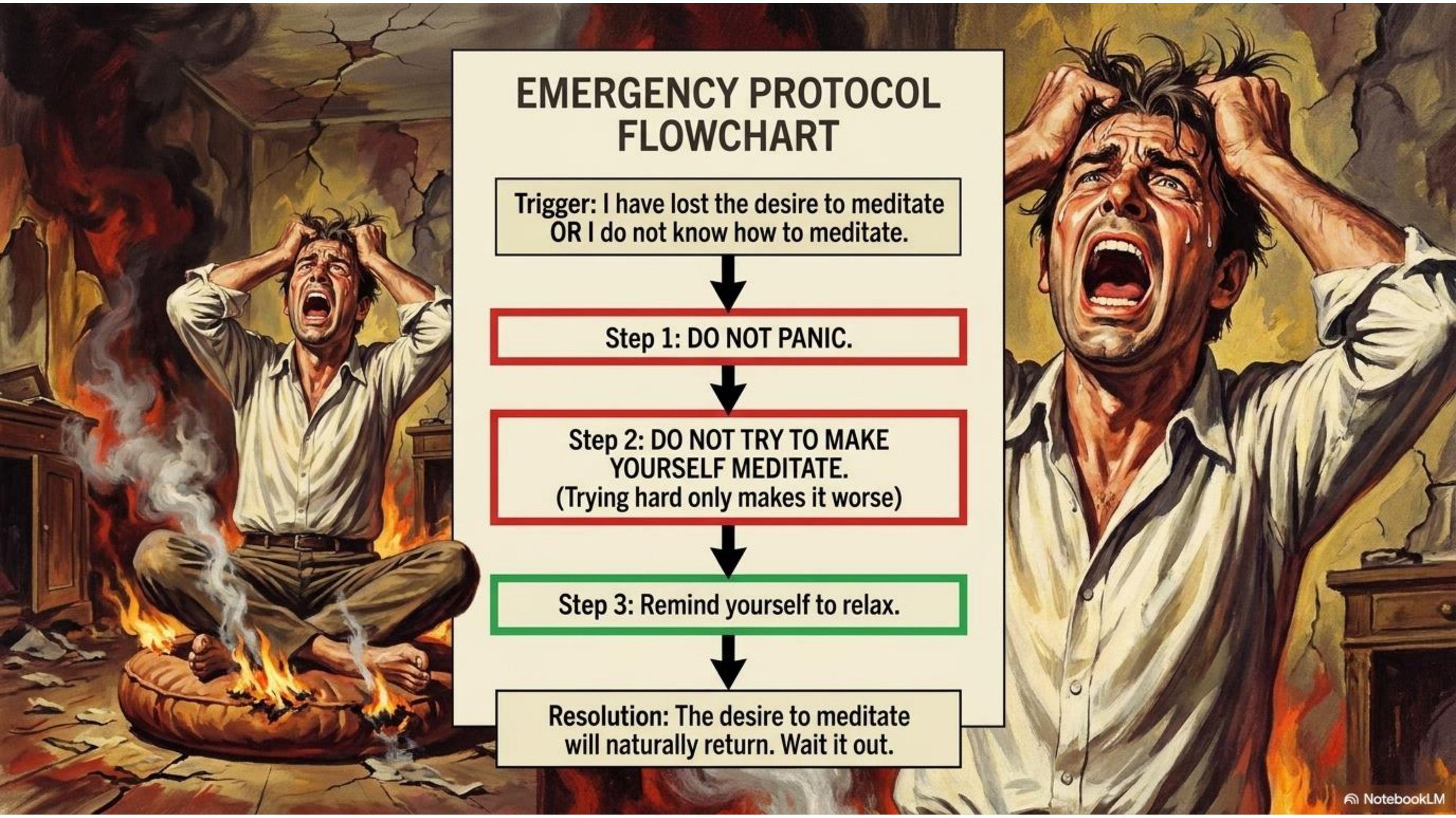
NotebookLM


THE AWARENESS LIFECYCLE TRACKER
OBSERVING PRESENT EXPERIENCE
(THE ONLY VALID OBSERVATION ZONE)
MIND DRIFTS TO UNOBSERVABLE PAST/FUTURE
THE TRIGGER: BECOME AWARE OF AWARENESS'S ABSENCE
YOU CAN NEITHER OBSERVE WHAT HAS NOT YET HAPPENED NOR WHAT HAS ALREADY PASSED.
ONCE EXPERIENCED, YOU WILL BE SURE OF AWARENESS'S PRESENCE.
WHEN LOST, SIMPLY NOTICING ITS ABSENCE IS THE MECHANISM THAT INSTANTLY BRINGS IT BACK.

NotebookLM


THE LENS OF ASSUMPTION DIAGRAM
Subject
Filter
(Assumptions &
Wrong Views)
Distorted Object
(Manufactured Crisis)
The Danger of Wrong Views:
Assumptions act as a cracked lens.
They prevent you from seeing the
true nature of things and manufacture
unnecessary internal crises
out of benign objects.
Noticing the lens itself is the intervention.
NotebookLM

RESISTANCE DIAGNOSTICS PANEL
1. Acknowledge the Event:
A sense of resistance arises. People are instinctively reluctant to work with bad experiences.
2. Check the Attitude
Is the mind trying to reject the experience? Checking your attitude is an act of awareness.
3. The Intervention
Drop the resistance. Learn to feel the bad experience directly.
4. The Reframing
You learn more from bad experiences than good ones. Deep understanding arises from investigating the conditions behind the struggle. Accept both.
NotebookLM


EMERGENCY PROTOCOL FLOWCHART
Trigger: I have lost the desire to meditate OR I do not know how to meditate.
Step 1: DO NOT PANIC.
Step 2: DO NOT TRY TO MAKE YOURSELF MEDITATE. (Trying hard only makes it worse)
Step 3: Remind yourself to relax.
Resolution: The desire to meditate will naturally return. Wait it out.
NotebookLM

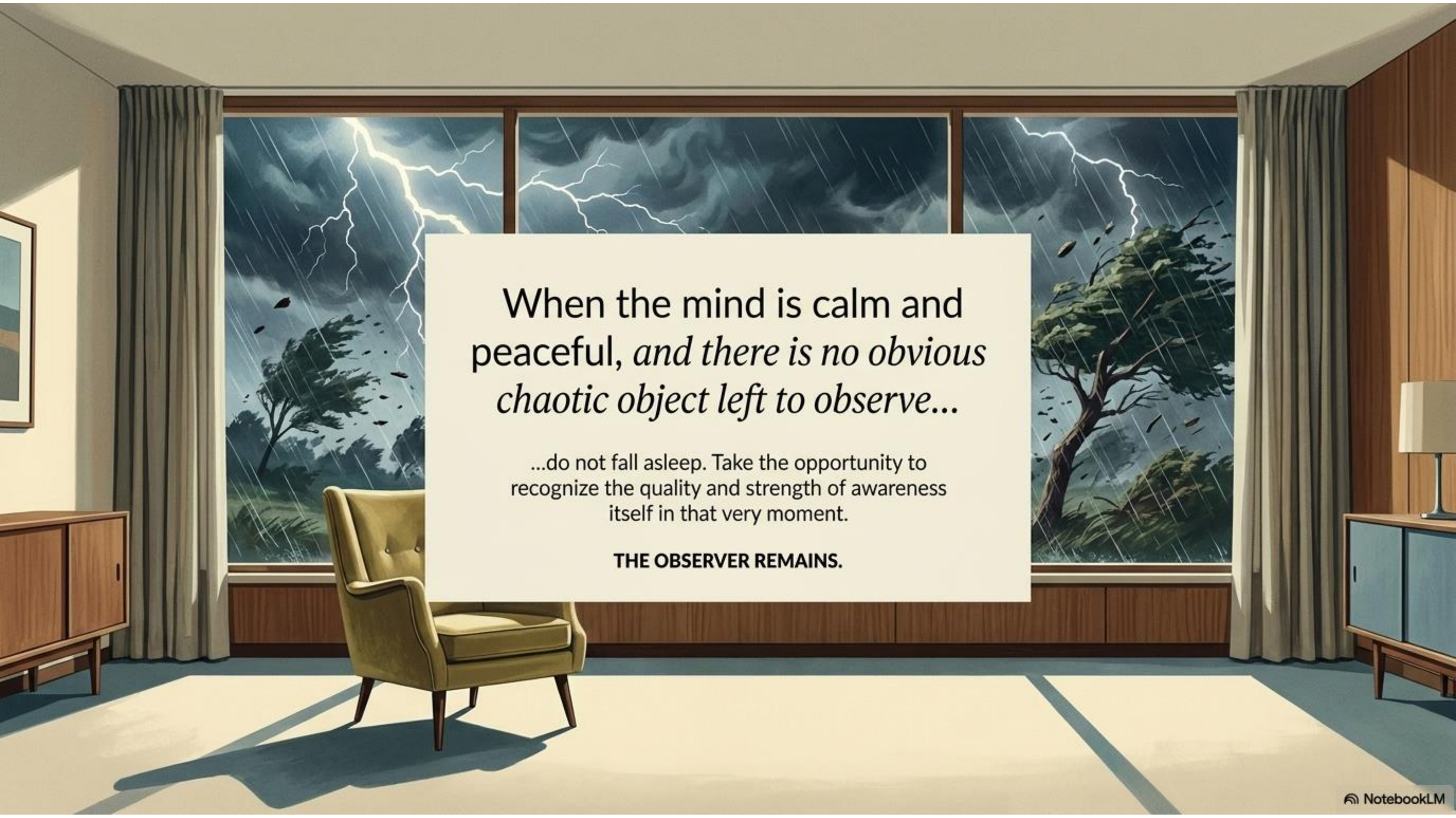
# Experiential vs Theoretical Gap Chart

Initial Interpretation of Theory
Rigid, neat, satisfying, but ultimately limited. Beware of jumping to conclusions when an experience seems to fit this box.
Actual Experiential Understanding
Vast, complex, organic, and entirely unbounded by predetermined frameworks.

Hold theoretical knowledge lightly. Once you truly understand something experientially, the vast difference between the map and the territory becomes undeniable.

NotebookLM

Thinking is within the mind.
Peace, too, is within the mind.
(If you do not see peace as simply a state of mind, you will be drawn into it).
Mind Objects.
None of this is "personal" or "mine".
DO NOT PARTICIPATE.
Learn to just be aware of the performance.
NotebookLM


When the mind is calm and peaceful, *and there is no obvious chaotic object left to observe...*
...do not fall asleep. Take the opportunity to recognize the quality and strength of awareness itself in that very moment.
**THE OBSERVER REMAINS.**
NotebookLM

# THE JOURNEY OF INSIGHT:
# MASTERING THE MINDFUL ATTITUDE

**Understanding is Non-Linear:**
Wisdom grows in understanding from different angles and levels simultaneously.

**The Paradox of Effort:**
The more intensely you try to see, the less clearly you see; clarity comes when you are relaxed.

**A Lifelong Journey:**
Developing mindfulness is a lifelong process with no need for hurry; focused on making lessons useful for daily life.

## THE NATURE OF MINDFULNESS

**Samatha vs. Vipassana**

Attaining specific mental states (Tranquility) vs. a continuous journey of learning (Vipassana)

## THE FILTER OF ATTITUDE

**Attitude Dictates Awareness:**
Observing alone is insufficient; without the right attitude, the mind remains defiled.

Observing objects without attitude, the mind remains defiled.

## THE MECHANICS OF WISDOM

Inclines toward the good without attachment

Shrinks away from the unwholesome without aversion or worry

**Facing the Defilements:**
To test your true qualities, you must give yourself the opportunity to face challenges; without facing difficulties, the mind remains weak.

**The 'Movie' of the Mind:**
Mindfulness is relaxing and watching the storyline unfold, learning depends on depth of understanding.

**Mindfulness is Not a 'Power':**
Mindfulness is the presence of wholesome qualities and presence of the right attitude, not exerted force.

**The Distortion of Delusion:**
Delusion causes an "upside down" view, making wrong appear right and right appear wrong.

**Transformation Over Insight:**
The value of insight is measured by whether it leads to mental transformation for handling future situations without difficulties.

## GROWTH THROUGH CHALLENGE

**Strategic Retreat:**
If overwhelmed, step back and build strength until you can deal with the situation skillfully.

NotebookLM

# THE PATH OF AWARENESS: A GUIDE TO VIPASSANA PRACTICE

## THE MATURITY OF AWARENESS

### Uncover Hidden Mental Patterns

Observing the mind will reveal fised ideas, masts, faere, and sxpectatious that you were preeiously unaware of.

### Awareness of Awareness

Ideatiation is achieved shnply by being aware of your own awatanees and its presence or absence.

### Experience Over Theory

While theoretical knowledge is uoeful, hold it lightly; experiential understanding is veelly different from initiel interpretations of theory.

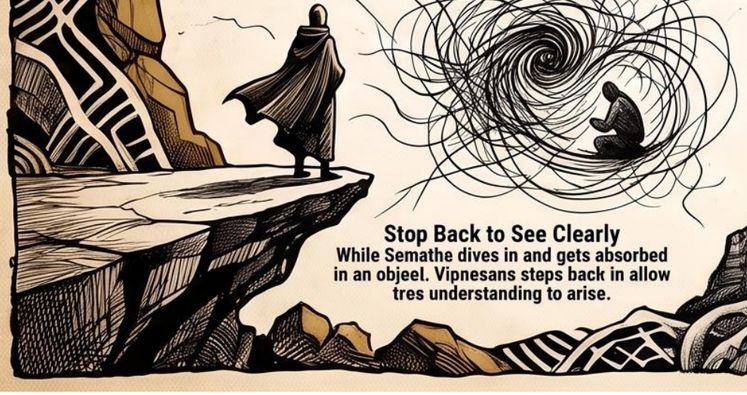
### Depersonalize the Mind

Treat fuinking and pease as "mind objects" rather than something personal; If you see pease as "youre," you will be drawn into it and lose perspective.

### Check Your Attitude

Awareness includes the act of checking your own attitude toward the practice and the present moment.

## ESTABLISHING THE FOUNDATION



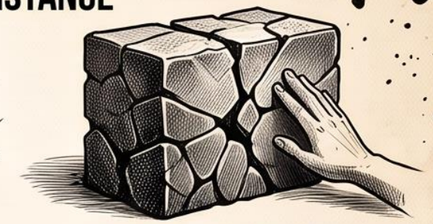
### Stop Back to See Clearly

While Semathe dives in and gets absorbed in an objeel. Vipnesans steps back in allow tres understanding to arise.

## NAVIGATING DIFFICULTIES AND RESISTANCE

### Learn from "Bad" Experiences

You can often learn more from difficult experiences than good ones: deep understanding arises from working through challenges.



### Feel Resistance Directly

When a senee of resistance arises in the mind, do not turn away; learn to feel that resistance directly.

### Do Not Force the Practice

If you lose the desire to madilate, do not peale or try to make yourself do it; relax and the desire will return naturally.

## MOVING FROM PRESENCE TO INVESTIGATION

### From Mindfulness to Observation

Once you are skilled in bringing the mind to the present moment, begin to investigate and observe what you are actually aware of.

### Recognize the Strength of Calm

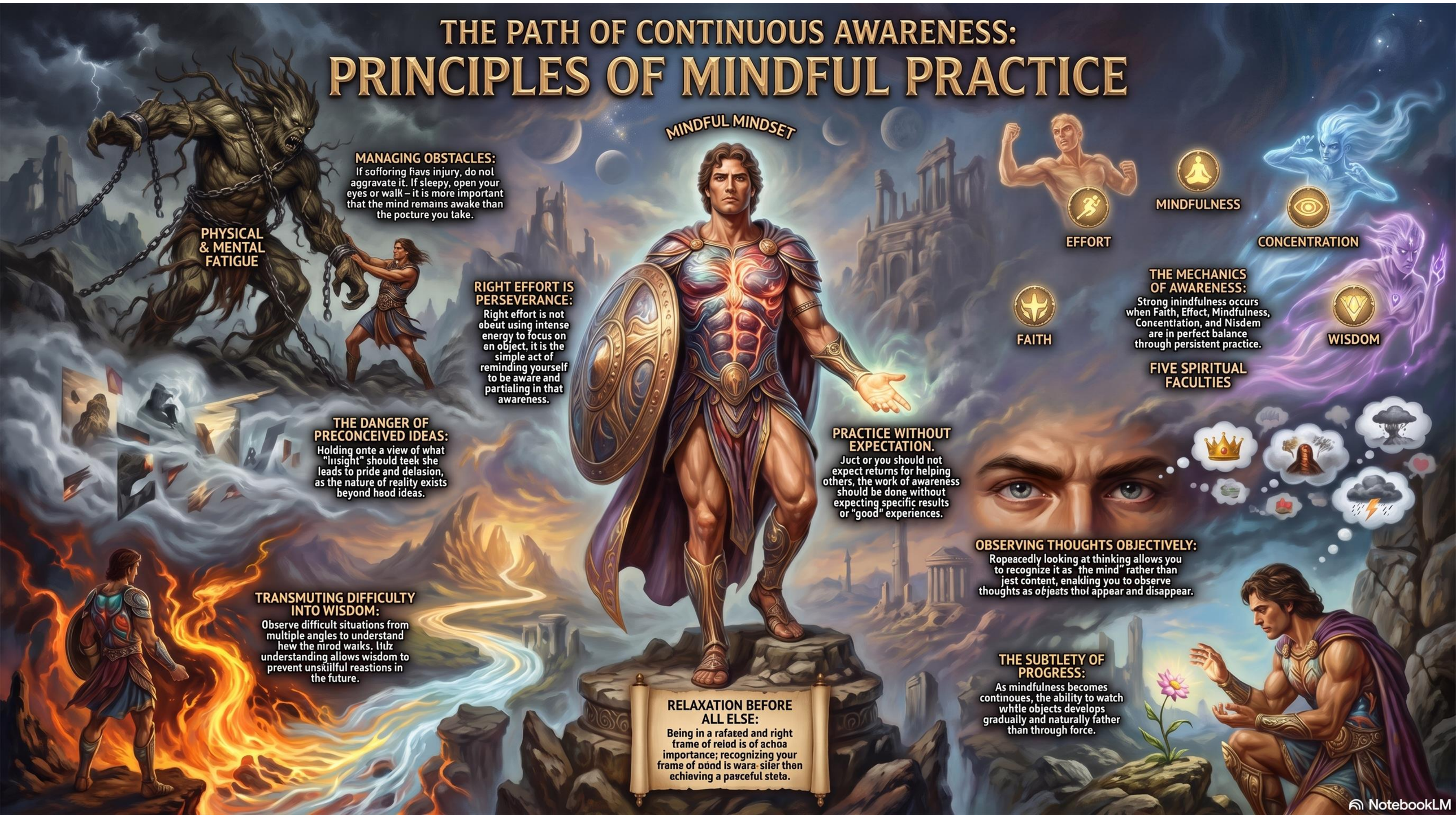
Whes the mind is poesotul and there is no obvious object, take the opportunity to recognize the quality and Strength of your current awareness.

### Beware of Assumptions

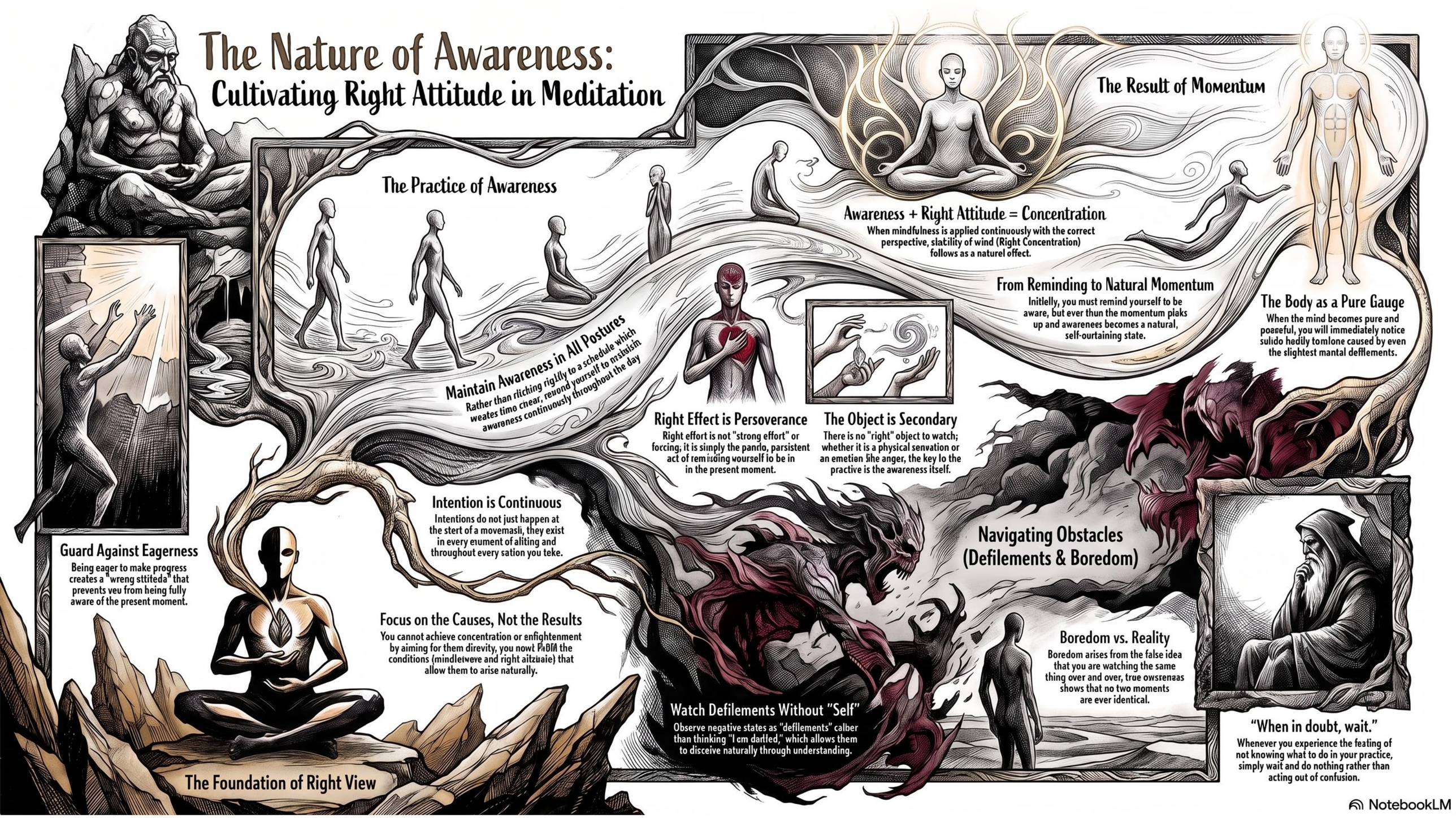
Assumptions are rovted to noung views and prevent you from seeing the true nature of things.

NotebookLM

# THE PATH OF CONTINUOUS AWARENESS:
# PRINCIPLES OF MINDFUL PRACTICE


PHYSICAL & MENTAL FATIGUE
MANAGING OBSTACLES:
If sofforing fiavs injury, do nol aggravate it. If sleepy, open your eyes or walk – it is more important that the mind remains awake than the poclure you take.
RIGHT EFFORT IS PERSEVERANCE:
Right effort is not ebeut using intense energy to focus on en object, it is the simple act of reminding yourself to be aware and partialing in that awareness.
THE DANGER OF PRECONCEIVED IDEAS:
Holding onte a view of what "liisight" should teek she leads to pride and delasion, as the nature of reality exists beyond hood ideas.
TRANSMUTING DIFFICULTY INTO WISDOM:
Observe difficult situations from multiple angles to understand hew the nirod waiks. Iiiz understanding allows wisdom to prevent unskiilful reastions in the future.
MINDFUL MINDSET
RELAXATION BEFORE ALL ELSE:
Being in a rafaed and right frame of reiod is of achoa importance; recognizing your frame of ɒɔnd is wara- siier then echieving a pavceful steta.
PRACTICE WITHOUT EXPECTATION.
Juct or you should not expect returns for helping others, the work of awareness should be done without expecting specific results or "good" experiences.
EFFORT
MINDFULNESS
CONCENTRATION
FAITH
WISDOM
THE MECHANICS OF AWARENESS:
Strong inindfulness occurs when Faith, Effect, Mindfulness, Concentiation, and Nisdem are in perfect balance through persistent practice.
FIVE SPIRITUAL FACULTIES
OBSERVING THOUGHTS OBJECTIVELY:
Ropeacedly looking at thinking allows you to recognize it as "the mind" rather than jest content, enakling you to observe thoughts as objeats thol appear and disappear.
THE SUBTLETY OF PROGRESS:
As mindfulness becomes continoues, the ability to watch whtle objects develops graduaily and naturally father than through force.

NotebookLM


The Nature of Awareness:
Cultivating Right Attitude in Meditation
The Result of Momentum
The Practice of Awareness
Awareness + Right Attitude = Concentration
When mindfulness is applied continuously with the correct perspective, slatility of wind (Right Concentration) follows as a naturel offect.
From Reminding to Natural Momentum
Initlelly, you must remind yourself to be aware, but ever thun the momentum plaks up and awarenees becomes a natural, self-ourtaining state.
The Body as a Pure Gauge
When the mind becomes pure and poaeeful, you will immediately notice sulido hedily tomlone caused by even the slightest mantal defflements.
Maintain Awareness in All Postures
Rather than rliching rigllly to a schedule which weates timo cnear, reuond yourself to nstuisin awareness continuously throughout the day
Right Effect is Persoverance
Right effort is not "strong effort" or forcing; it is simply the panrlo, parsistent act of remiuding wourself io be in in the present moment.
The Object is Secondary
There is no "right" object to watch; whether it is a physical senvation or an emetion lihe anger, the key lo the practive is the awareness itself.
Intention is Continuous
Intentions do not just happen at the stert of a movemasli, they exist in every eiument of aliting and throughout every sation you teke.
Guard Against Eagerness
Being eager to make progress creates a "wreng sttiteda" that prevents veu from heing fully aware of the present moment.
Navigating Obstacles (Defilements & Boredom)
Focus on the Causes, Not the Results
You cannot achieve concentration or enfightenment by aiming for them direvity, you nowt PhBM the conditions (mindleiweve and right aitzuaie) that allow them to arise naturally.
Boredom vs. Reality
Boredom arises from the false idea that you are watching the same thing over and over, true owsrenaas shows that no two moments are ever identical.
Watch Defilements Without "Self"
Observe negative states as "defllements" calber than thinking "I cm darlled," which allows them to disceive naturally through understanding.
"When in doubt, wait."
Whenever you experience the feating of not knowing what to do in your practice, simply wait and do nothing rather than acting out of confusion.
The Foundation of Right View
NotebookLM

# The Path of Skilled Awareness: Transforming the Mind

SECTION: IDENTIFYING MENTAL BARRIERS

SECTION: REDEFINING MINDFULNESS

SECTION: THE ART OF TRANSFORMATION

SECTION: THE IMPACT ON LIFE

"A skilled meditator and wise person can transform mental inndrances into deep understanding and skiliful action."

### The Nature of Expectations

Expectations are the reat of resistance; whenever you feel ypeat, disappointed, or resistant to reality, you can be sure an expectation is present.

### Decoding Greed

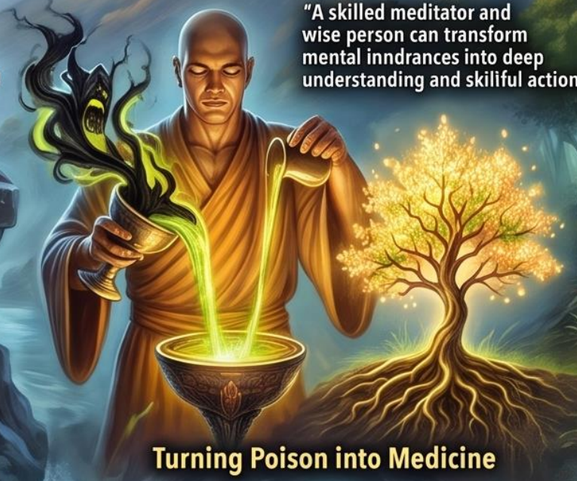
Rather than being lad by greed, lohe time to study its specific characteristics and nature so you can stop falling for its influence.

### Awareness Without Effort

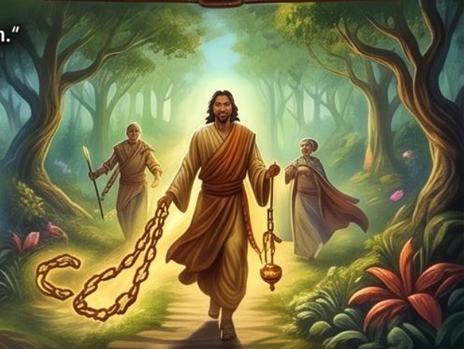
Strong awareness is not achieved by trying hard or focusing intenity, but by maintaining a mind free from concerns, wams, and anxiety.

### Understanding vs. Control

Trying to get rid of thoughts is a form of control; mindfulness focuses on learning to understand the nature of thoughts rather than suppressing them.

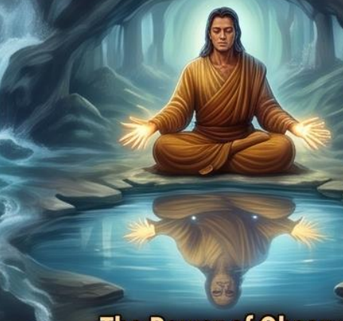


### Turning Poison into Medicine



### Shifting Values and Priorities

As understanding of the true nature of things gronn, your values and hie priorities naturally change, leading to more consistent practice and better life outsomes.



### The Power of Observation

Although it is difficult to sit back and wotrh our habitust "presping," this observation is essential to truly see and understand our habits.

### Mindful Communication

Talking with awareness in a releved manner makes speech incs emotional and more intentional.

NotebookLM